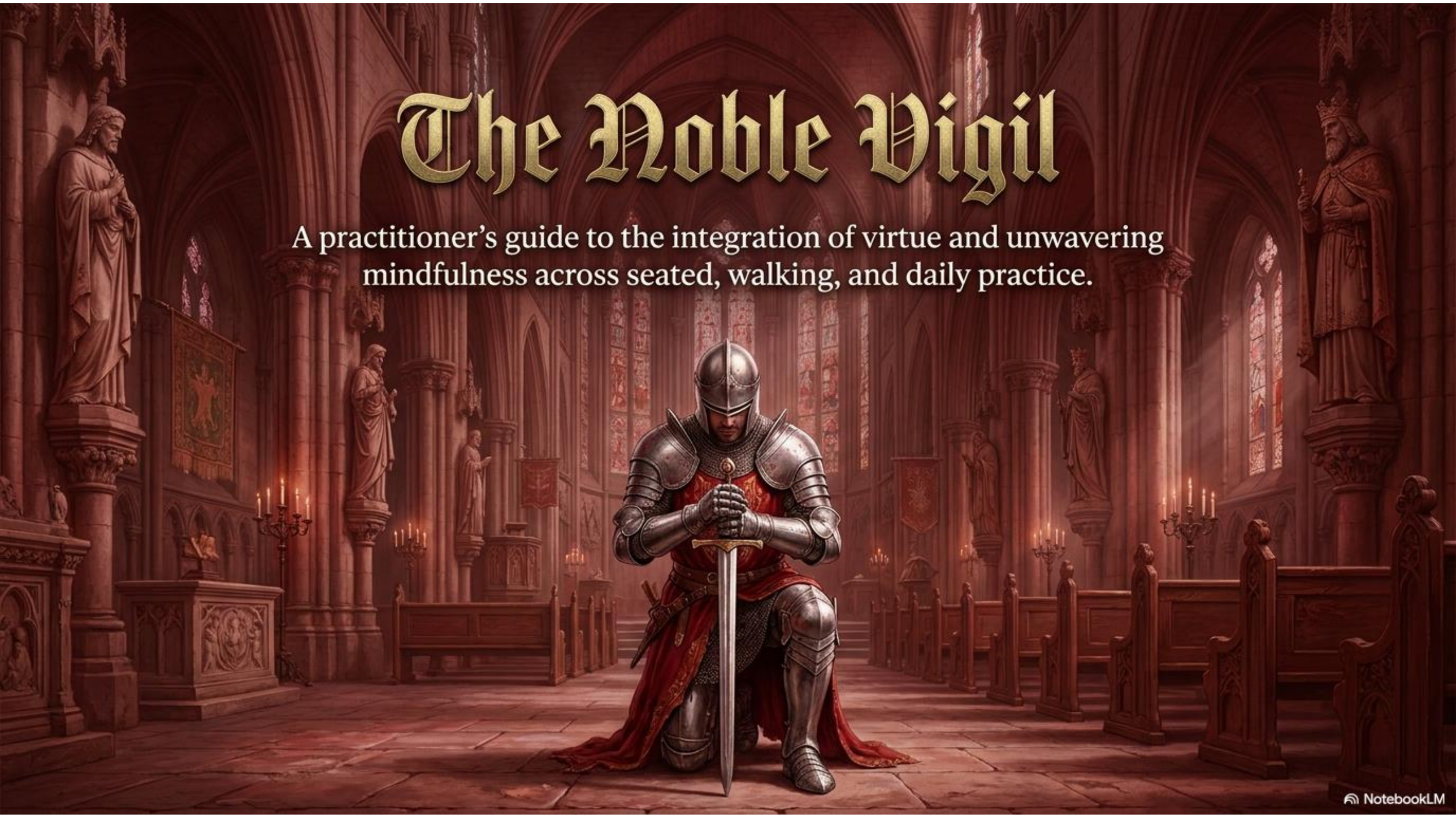
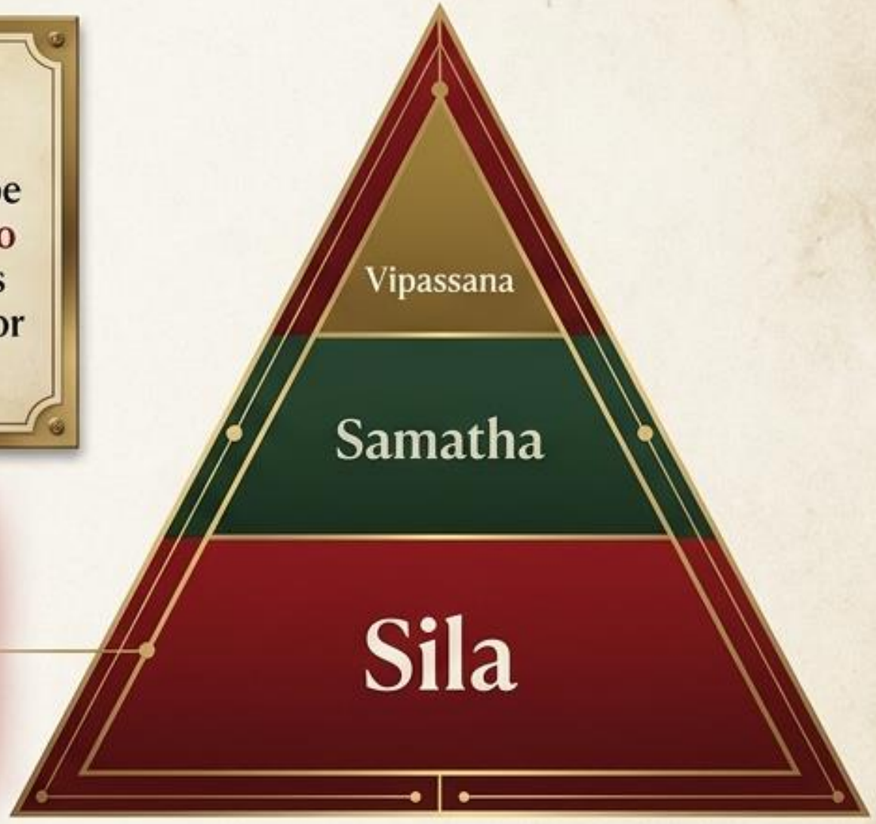

The Noble Vigil
A practitioner’s guide to the integration of virtue and unwavering mindfulness across seated, walking, and daily practice.
NotebookLM

The Foundation of Virtue

Sila (Virtue)

Sila (Virtue) is not a goal to be achieved; it is a foundation to be protected. Like a knight's armor, it is the prerequisite for the trials ahead.

Virtue is not earned, it is protected. It elevates life to an honorable state, creating the essential stillness required for the true work to begin.



NotebookLM

The Directive of Unwavering Diligence

Once virtue is secured, the true work is Appamada—a state of relentless, deliberate presence. It is the engine that drives the Buddha's entire teaching.

1. The Still Vigil

12-14 hours combined with walking

2. The Measured Path

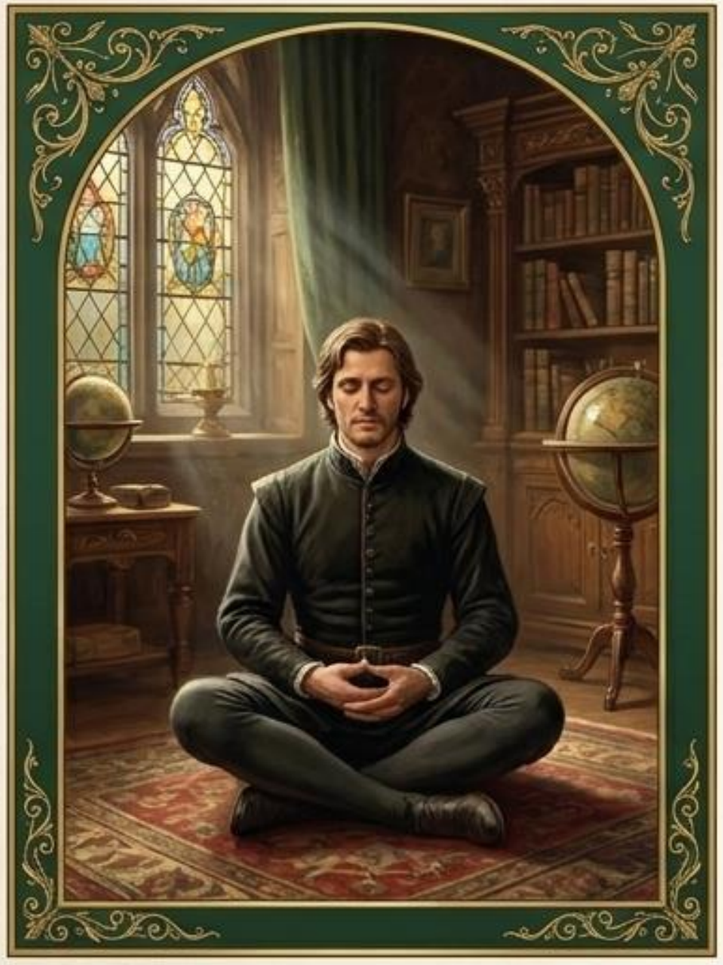
12-14 hours combined with seated

3. The Silent Duty

10-12 hours of daily action, eating, and rest

NotebookLM

The Three Arenas of Practice



Paryanka (Seated Meditation)
The anchor of stillness.

Sakmana (Walking Meditation)
The anchor of motion.

Daily Mindfulness
The anchor of necessity.

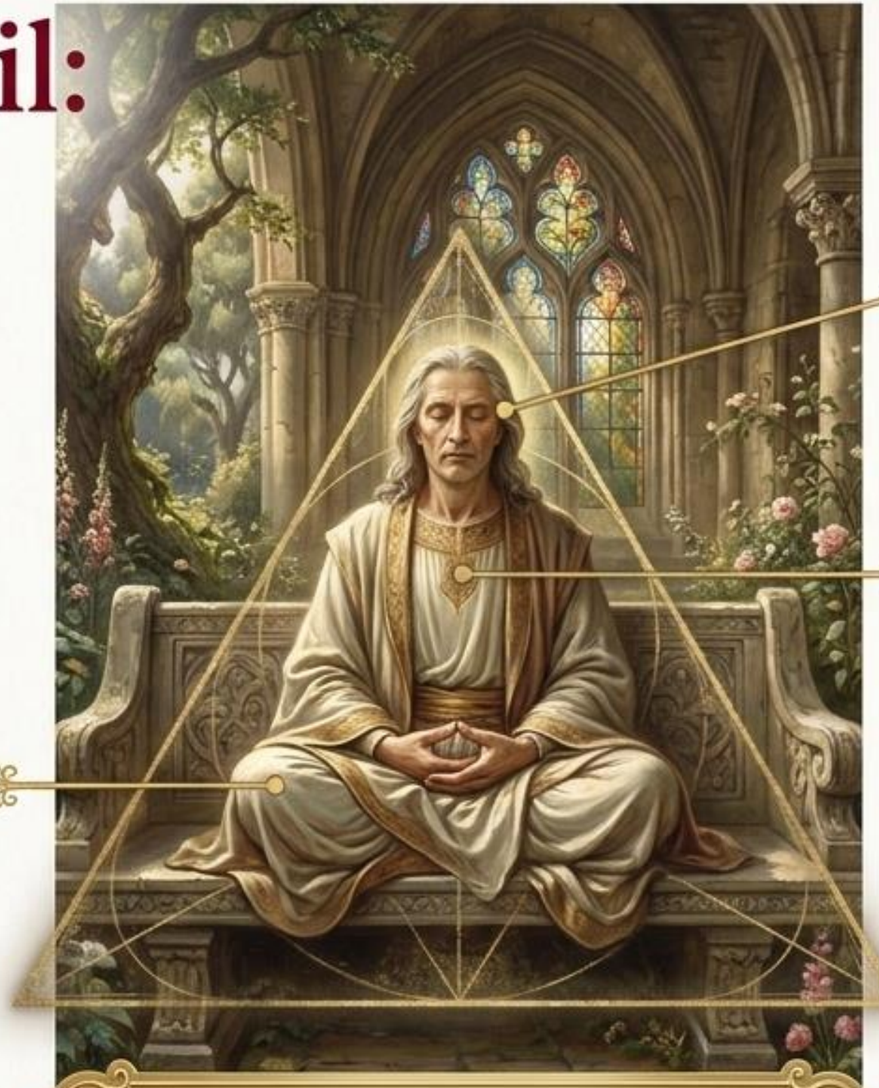
NotebookLM

The Architecture of Unwavering Mindfulness

	Seated	Walking	Daily
Primary Focus	Upper Body	Lower Body	The Present Task
Mental Anchor	Breath at nose/abdomen	Weight and touch of footsteps	‘I am here now’ / Mama dan methana
Core Challenge	Wandering thoughts/pain	Pacing and physical distraction	Multitasking and verbal chatter
Energy Type	Tranquility/Samadhi-dominant	Effort/Viriya-dominant	Synthesis/Integration

NotebookLM

The Still Vigil: Anatomy of Posture



Like an inverted pot resting on three hearthstones. Knees at a height that prevents hanging or straining.

Closed only once stability and comfort are found.

Uju Kaya (Upright upper body) – The upper body must be straight to ensure the breath flows without obstruction.

I am here now.
My entire body is seated.

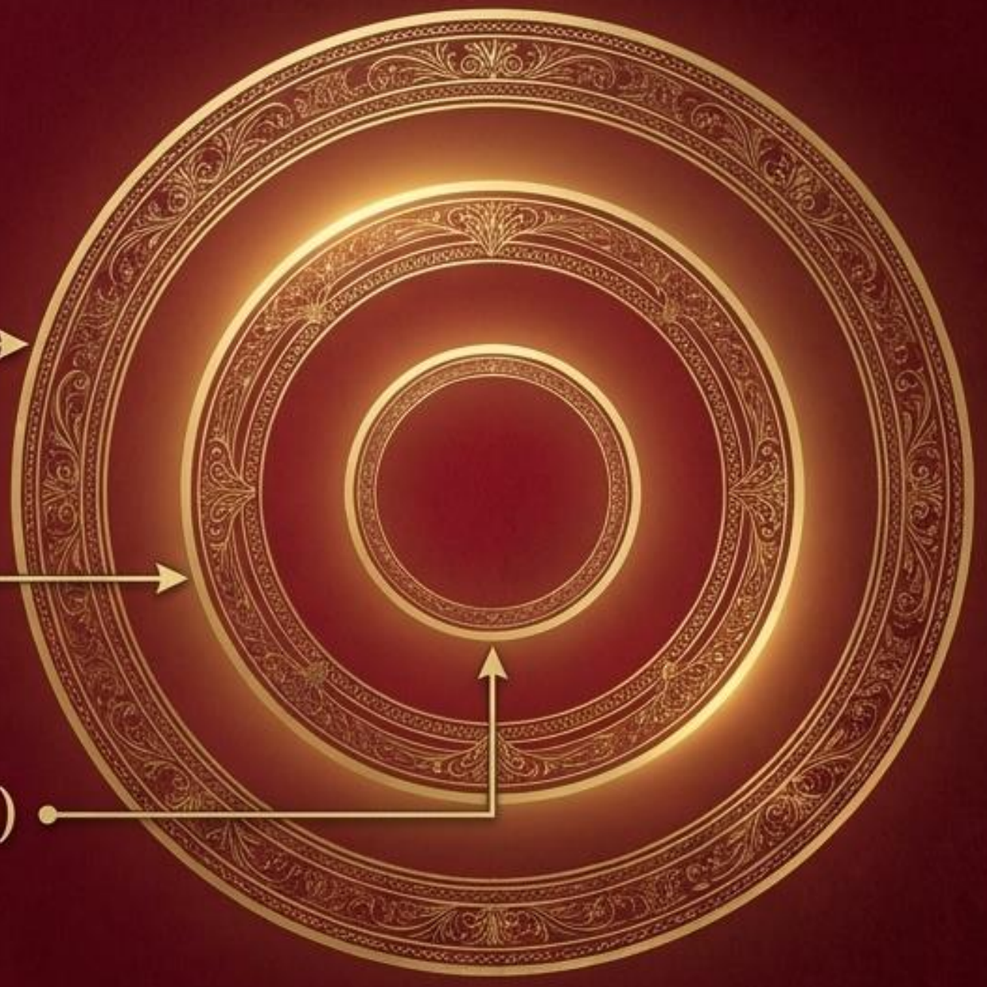
NotebookLM

The Narrowing Lens of the Breath

Step 1: The Gross Anchor (Whole Body)
Recognizing the stillness of the seated form. No sounds, no pain, just the pyramid of the body.

Step 2: The Active Zone (Upper Body)
Feeling the chest act like pulling a bellows or swinging a swing.

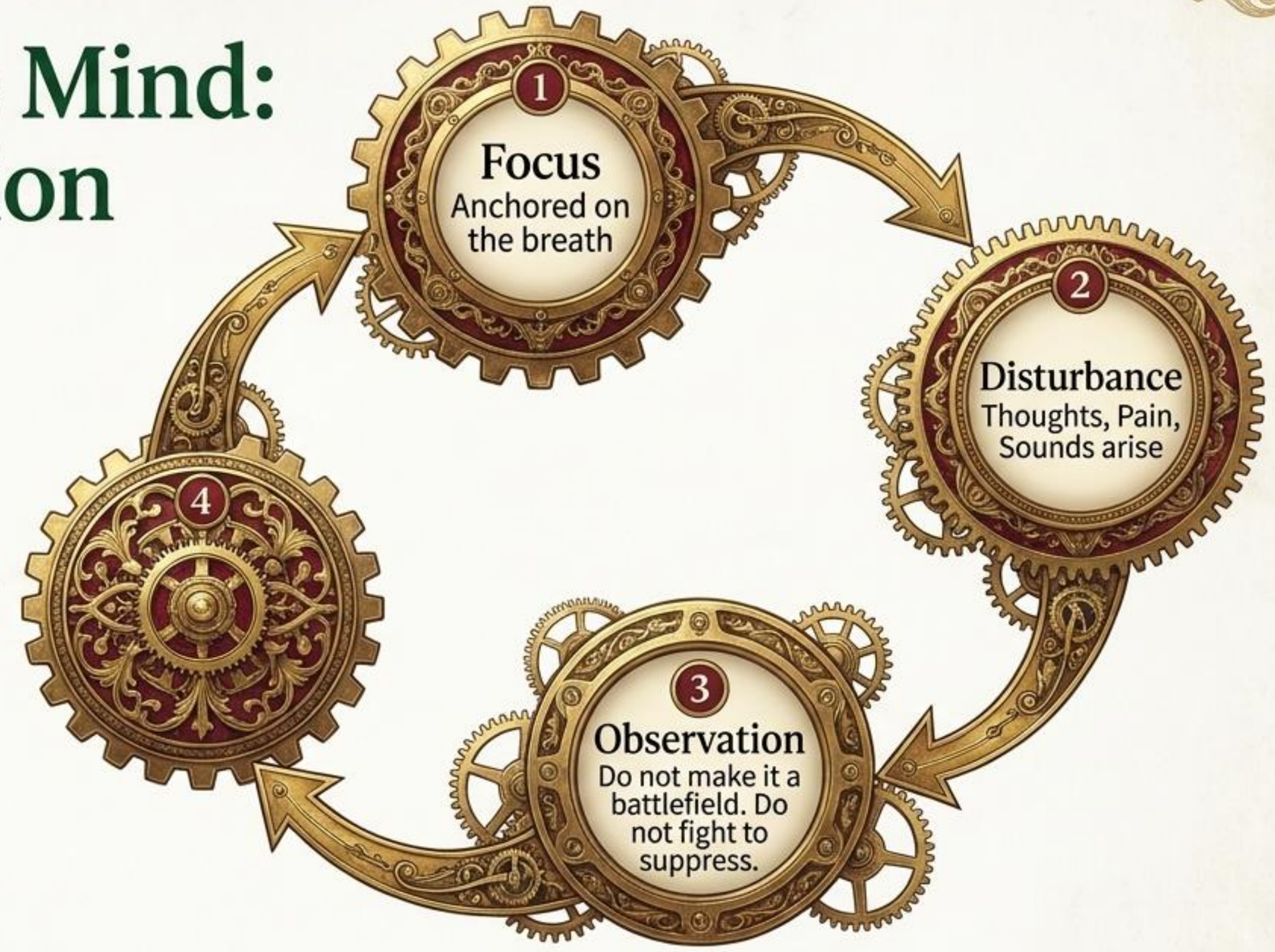
Step 3: The Refined Point (Nasal Tip or Abdomen)
Identifying exactly where the breath is most prominent, separating the inbound stream from the outbound stream.



Like a toddler taking their first shaky steps, the practitioner strings together one, two, then three unbroken breaths. Do not force it; observe it.

NotebookLM

Handling the Mind: The Distraction Loop



Distractions are not failures; they are diagnostic tools revealing the true nature of the mind.

NotebookLM

The Measured Path: Mechanics of Motion

Arms: Bound gently in front or behind. This prevents the mind from wandering to the upper body.

Gaze: Cast downward, 5.5 feet ahead. Do not watch the feet directly.

Legs (Primary Anchor): Focus entirely on the lower body. Feel the effort—like lifting a heavy log. Feel the shifting weight and the distinct touch of sand or cement.

NotebookLM

Anchoring the Steps

✦ The Binary Anchor

Shift attention entirely from left to right. When the right foot moves, the left foot is forgotten. When the left moves, the right is forgotten.

✦ The Sensory Feedback

Notice the distinct feeling of lifting, moving forward, and making contact.

✦ The Intentional Pace

Walk back and forth naturally at first to check for obstacles. Only once the path is clear does the deliberate, noting mind take over.

NotebookLM

Halting the Mind

The Rule of Separation

Text: Walking generates energy (Viriya). If heavy thoughts or severe physical pains arise, the mind becomes too complex to handle both motion and thought simultaneously.

The Action: Stop walking completely. Stand completely still.

The Anchor: Shift the mental noting simply to: “I am standing.”

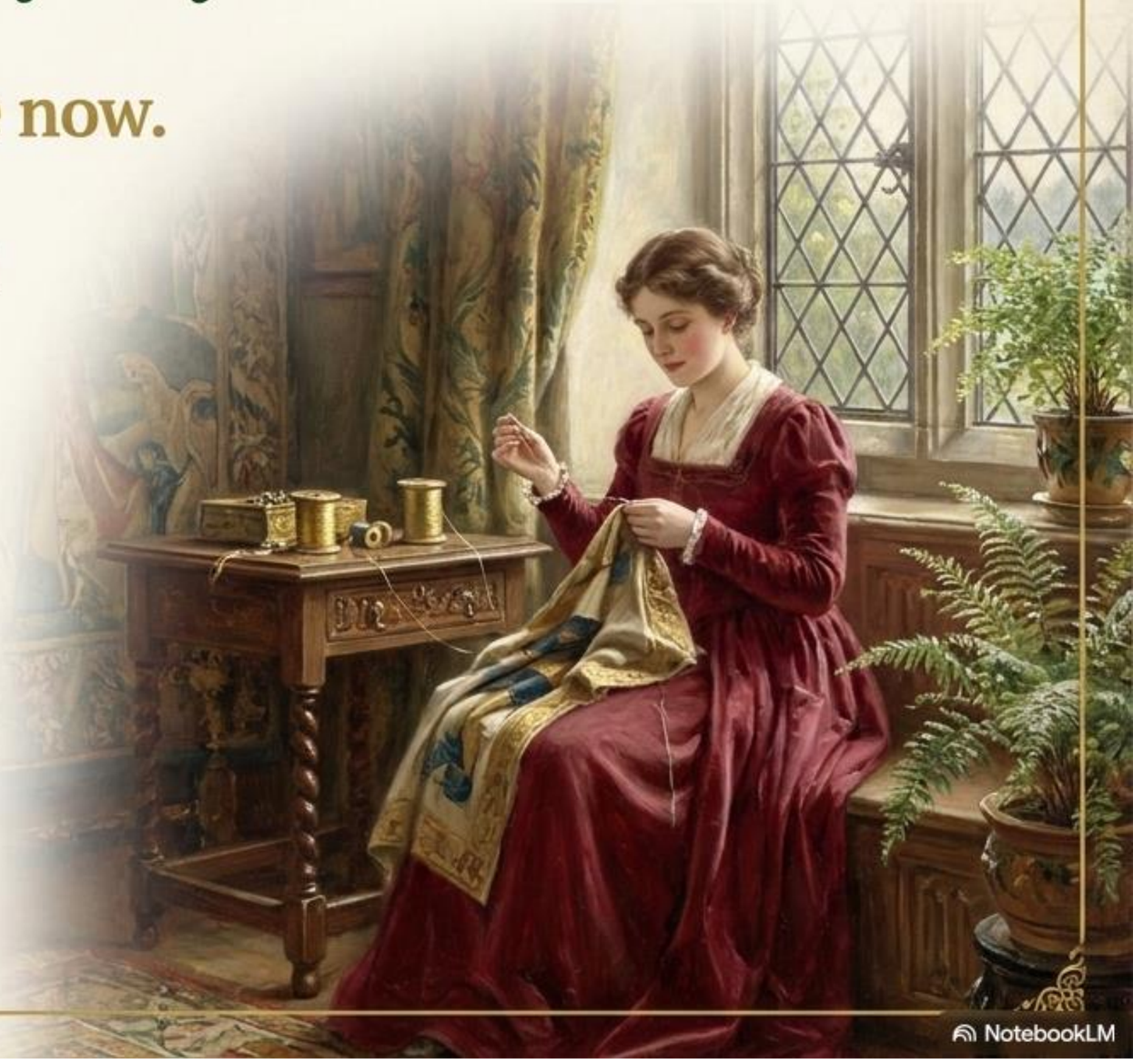
The Resolution: Only when the wave of thought subsides does the measured walk resume.

NotebookLM

The Silent Duty: Everyday Mindfulness

‘Mama dan methana’ – I am here now.

- Adults scatter their minds into the past and future, creating exhaustion. A child does one thing at a time with a pure mind.
- Whether opening a door, washing the face, or eating a meal, the practitioner brings the same unbroken focus to the action as they would to their breath.
- Any moment spent outside of Here and Now is merely a phantom of the mind.



NotebookLM

The Flow of Action: Oil vs. Water

The Splashing Water (Untrained Mind)

Moves erratically, creates constant noise, loses energy in chaotic splashing.

The Stream of Oil (Mindful Action)

Pours silently, maintains a continuous unbroken thread, conserves profound energy.

The mindful practitioner moves through the physical space so smoothly and quietly that they do not disturb a single grain of sand.

NotebookLM

Silencing the Self

The Leak of Energy

The greatest loss of mental energy happens through the mouth. Idle chatter scatters the mindfulness built over hours of meditation.

Listening to Your Own Noise

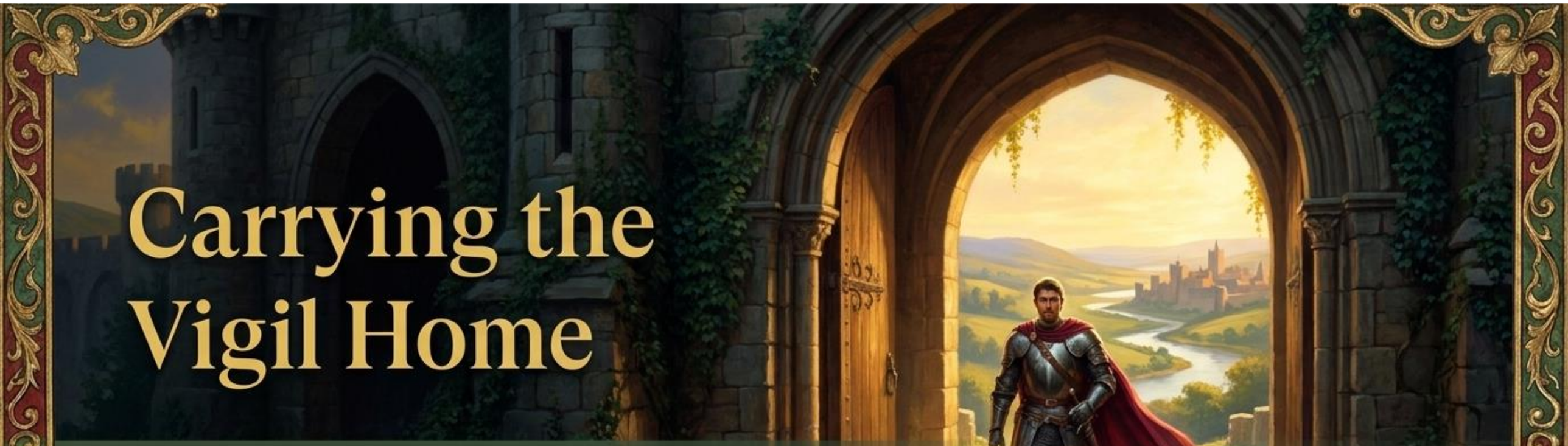
True silence is not just ignoring others; it is actively listening to the sounds you yourself produce—and working to eliminate them.

The Way of the Muni

The sage remains completely silent unless a word is absolutely required to correct a vital action.

NotebookLM

Carrying the Vigil Home



While seated and walking retreats are rare privileges, the true treasure of the 10-day practice is the mastery of Daily Mindfulness.

By anchoring in the present task (“I am here now”), moving with the silent grace of oil, and guarding the mind’s energy against unnecessary chatter, the practitioner builds an inner fortress.

> No matter how loud the market becomes, the one who commands their own silence carries the sanctuary within them.

NotebookLM

නොසැලෙන සිහියේ මාවත

දස දින භාවනා වැඩමුළුවේ ප්‍රායෝගික මාර්ගෝපදේශය

NotebookLM

අප්‍රමාදය
“අප්පමාදේන සම්පාදේත”
සීලය මත පිහිටා සමථ සහ
විදර්ශනා වඩා වර්ධනය කිරීම
අත්‍යාවශ්‍ය වේ.
පදනම සහ ප්‍රයත්නය
උපෝසථ අට්ඨාංග සීලය
“සාධුකං සුරක්ඛිතං කත්වා”
සීලයෙහි ඉපයීමක් නැත, ඇත්තේ
මහාකොට රැකගැනීම පමණි.
NotebookLM

අප්‍රමාදය ප්‍රායෝගිකව යෙදෙන ත්‍රිත්වය

පර්යංක භාවනාව

උඩු කයට සහ හුස්මට අවධානය යොමු කරමින් සමාධිය ගොඩනැගීම.

සක්මන් භාවනාව

යටි කයට අවධානය යොමු කරමින් වීර්යය අවදි කිරීම.

එදිනෙදා ජීවිතය

නිහඬතාවය සහ අඛණ්ඩ සතිය තුළින් ජීවිතය ආලෝකමත් කිරීම.

NotebookLM

නිශ්චලතාවයේ ගෘහ නිර්මාණ ශිල්පය

“උජුං කායං පණිධාය”

උඩු කය සෘජුව තබාගැනීමෙන් හුස්ම ගැනීම කිසිදු බාධාවකින් තොරව ස්වභාවිකව සිදුවේ.

පළමු පියවර

ආසනය මත පහසුවෙන් වාඩි වී, ‘මම දැන් මෙතන ඉන්නවා’ යන අදහසින් මුළු කයටම සිත යොදන්න.

NotebookLM

හුස්මෙහි රිද්මය සෙවීම

ආයාසයෙන් හෝ බලයෙන් හුස්ම නොගන්න. හුස්ම රැල්ල ස්වභාවිකවම වඩාත් ප්‍රකටව දැනෙන ස්ථානය තෝරාගන්න.

නාසිකාග්‍රය

හුස්ම ඇතුළු වන සහ පිටවන ස්ථානය ලෙස.

උදරය

පිම්බීම සහ හැකිලීම වගයෙන්.

ඉන්පසු, ආශ්වාසය සහ ප්‍රශ්වාසය වෙන් කොට හඳුනාගැනීමටත්, ඒවායේ ස්වභාවය විමසීමටත් සිත යොදන්න.

NotebookLM

ඇවිදින්නට තතනන බිළිඳා

සිත එක දිගට පවත්වා ගැනීම ආරම්භයේදී ඉතා අපහසුය. එය හරියට 'හතයි හතයි' ගාමින් ඇවිදින්නට පුරුදු වන කුඩා දරුවෙකු වැටෙමින් නැගිටිනවා වැනිය.

වැටීම ස්වභාවිකයි

දරුවෙකු වැටීමෙන් ඔහුගේ කොදු ඇට පෙළ ශක්තිමත් වන්නා සේම, බාධා මැද නැවත නැවත් හුස්ම වෙත සිත යොමු කිරීමෙන් සතිය ශක්තිමත් වේ.

NotebookLM

සෙවනැලි හදුනාගැනීම: බාධාවන්ගේ චරිත ලකුණු

සිතුවිලි

අතීතයට හෝ අනාගතයට සිත දිව යාම.

වේදනා

කයෙහි ඇතිවන අපහසුතා සහ වේදනා.

ශබ්ද

බාහිර පරිසරයෙන් ඇසෙන දේවල්.

නිදිමත

සිතෙහි සහ කයෙහි ඇතිවන උදාසීන බව.

හැප්පෙන්න හදන්න එපා!

මේවා නරක දේවල් නොවේ; මේවා ඔබගේ සංසාරගත 'චරිත ලකුණු' ය.
භාවනාව යනු ඒවා යටපත් කිරීම නොව, ඒවා පවතින බව නිවැරදිව දැකීමයි.

NotebookLM

සක්මන් මළුව: වීර්යයේ මාවත

සූදානම

උඩු කයට හිත යාම වැළැක්වීම සඳහා අත් දෙක ඉදිරිපසින් හෝ පසුපසින් බැඳගන්න. බැල්ම අඩි 5ක් පමණ ඉදිරියට හෙළන්න.

පිහිටීම

ඇවිදීමට පෙර නිශ්චලව සිට, 'මම දැන් මෙතන හිටගෙන ඉන්නවා' යනුවෙන් සිත කයෙහි පිහිටුවන්න.

අධිෂ්ඨානය

මළුව කෙළවර සිටගෙන, 'මම මෙතැන් සිට එතැනට සක්මන් කරමි' යි අධිෂ්ඨාන කරන්න.

NotebookLM

පියවරක ව්‍යුහ විද්‍යාව

සක්මනේදී මුළු අවධානයම යොමු කළ යුත්තේ යටි කයට පමණි.

එසවීම

පාදය පොළොවෙන් ඉස්සෙන විට දැනෙන බර සහ ක්‍රියාකාරීත්වය.

ගෙනයාම

පාදය ඉදිරියට ඇදෙන ස්වභාවය.

තැබීම

යටි පතුල, විලුඹ හෝ ඇඟිලි පොළොවේ ස්පර්ශ වන මොහොත.

වම සහ දකුණ වෙන් කොට හඳුනාගැනීමටටත්, පාදයේ ස්පර්ශය පිළිබඳවත් මනා සිහියෙන් පියවර තබන්න.

NotebookLM

සමතුලිතතාවය: පර්යංකය සහ සක්මන

පර්යංක භාවනාව

අවධානය: උඩු කයට සහ හුස්මට

ප්‍රතිඵලය: සමාධිය වර්ධනය කරයි

දුර්වලතාව: නිද්මත සහ වේදනාවන්ට පහසුවෙන් ගොදුරු වේ

සක්මන් භාවනාව

අවධානය: යටි කයට සහ පියවරට

ප්‍රතිඵලය: වීර්යය සහ ක්‍රියාශක්තිය අවදි කරයි

ශක්තිය: නිද්මත, වේදනා සහ සිතුවිලි බහුල විමට කදිම පිළියමකි

‘සක්මන් කරලා පදම් වෙච්ච හිතෙන් තමයි පර්යංකයට යන්න ඕනේ’
- සැම විටම පර්යංකයට පෙර සක්මන් භාවනාවේ යෙදෙන්න.

NotebookLM

සිනිඳු තෙල් දහරාව: එදිනෙදා ජීවිතයේ සතිය

'රහතන් වහන්සේලාගේ ඉරියව් සිනිඳු තෙල් දහරාවක් සේය.'

වතුර ගලන්නේ ශබ්ද කරමිනි, එහෙත් තෙල් ගලන්නේ නිහඬවය. දොරක් අරින විට, ඇවිදින විට, සහ ආහාර ගන්නා විට කිසිදු කලබලයකින් තොරව නිහඬව කටයුතු කරන්න.

තමන්ගෙන් නිකුත් වෙන ශබ්ද වලට ඇහුම්කම් දෙන්න.

ඔබ නිහඬ වන තරමට, බාහිර ශබ්ද ඔබට බාධාවක් නොවේ.

NotebookLM

‘මම දැන් මෙතන’ - වර්තමානයේ කැන්වසය

දැන් නෙවෙයි නම්
කවදාද?

මෙතන නෙවෙයි නම්
කොතනද?

අතීතය යනු මතකයකි, අනාගතය යනු සිතළුවකි.
යථාභූත ඥාන දර්ශනය පවතින්නේ
මේ මොහොතේ පමණි.

යම් කාර්යයක් කරන විට මුළු හදවතින්ම
ඒ මොහොතේ රැඳී සිටින්න. එයම විශිෂ්ට භාවනාවකි.

NotebookLM

මුනිවරයාගේ නිහඬතාවය
‘මුණී’ යනු නිහඬව සිටින්නාය.
දවසක් ඇතුළත අපගේ ශක්තිය
වැඩියෙන්ම හානි වන්නේ කටෙනි.
සම්ප්‍රලය යනු සතෙකු මරණවා තරම්ම
භාවනාවට බාධා කරන අකුසලයකි.
හඬ අවදි කළ යුත්තේ කාට හෝ යමක්
සෑදීමට, උපකාර කිරීමට පමණි.
අනෙක් සෑම විටම තූෂ්ණීභූතව සිටීම
යෝගාවචරයාගේ ලක්ෂණයයි.
NotebookLM

දවසේ රිද්මය

පැය 14ක විධිමත් භාවනාව

සක්මන් සහ පර්යංක මාරුවෙන් මාරුවට.

පැය 10ක එදිනෙදා සිහිය සහ විවේකය

ආහාර ගැනීම, පිරිසිදු වීම සහ නින්ද පුරාම 'මම දැන් මෙතන' සතිය පවත්වා ගැනීම.

මෙය හුදෙක් කාලසටහනක් නොව, මුළු දවසම එකම භාවනා ශාලාවක් බවට පත් කරගන්නා අඛණ්ඩ සති ප්‍රවාහයකි.

NotebookLM

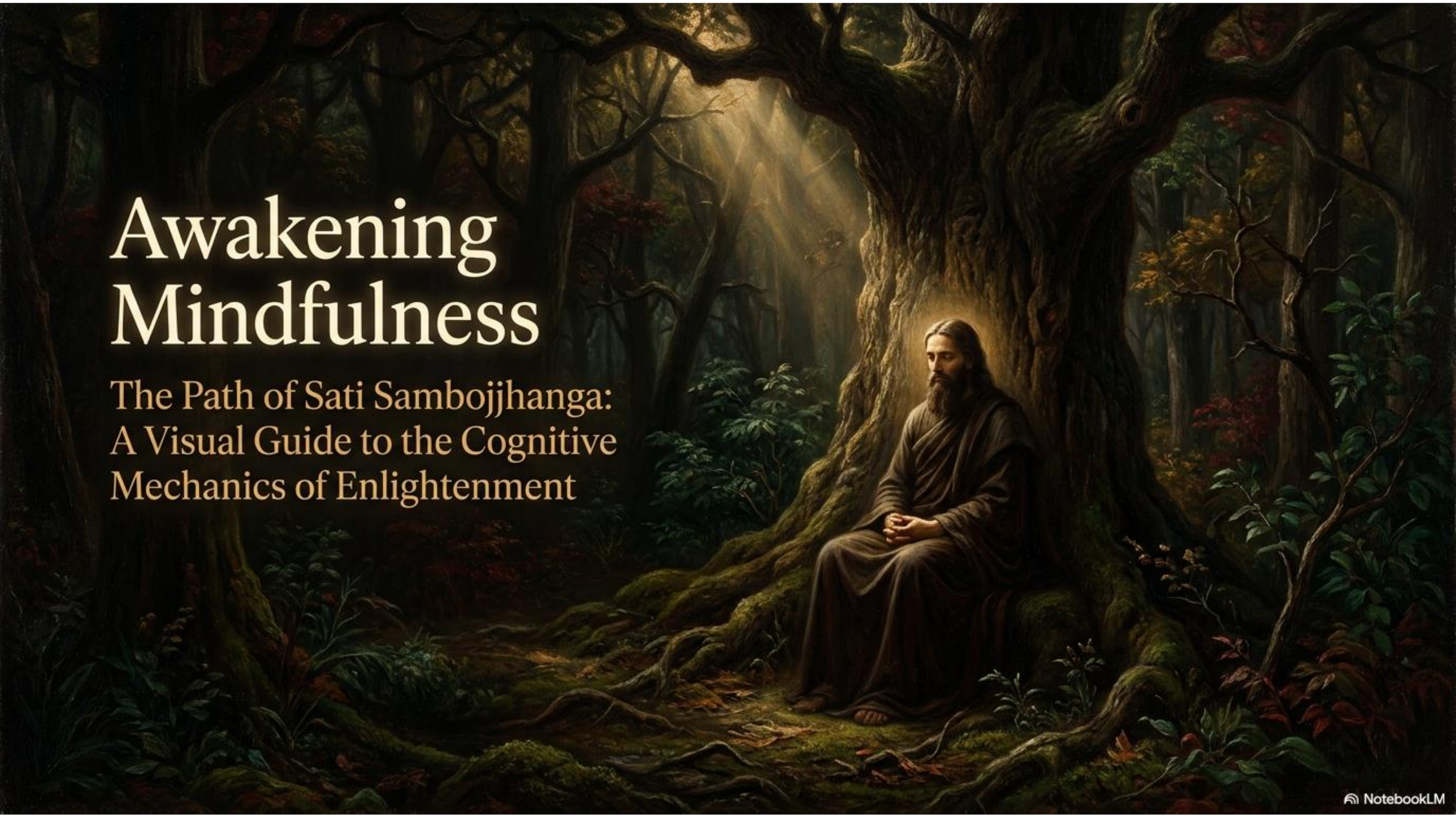
අවසන් ආශිර්වාදය

‘වය ධම්මා සංඛාරා - අප්පමාදේන සම්පාදේත’

සියලු සංස්කාරයෝ විනාශ වන සුළුය.
අප්‍රමාදීව යුතුව කුසල් දහම් සම්පාදනය කරන්න.

මෙම දින 10 තුළ ඔබ තබන සෑම සිහියෙන්
යුත් පියවරක්ම, ජීවිතය ආලෝකමත් කරන
සදාතනික වෙනසක ආරම්භයයි.

NotebookLM


Awakening Mindfulness
The Path of Sati Sambojjhanga: A Visual Guide to the Cognitive Mechanics of Enlightenment
NotebookLM

Beyond the Texts: Defining Bodhi & Anga

The Intellectual Trap

2,550 years of Buddhist history and memorizing scriptures do not equate to awakening. Book knowledge is merely a map.

Bodhi (Realization)

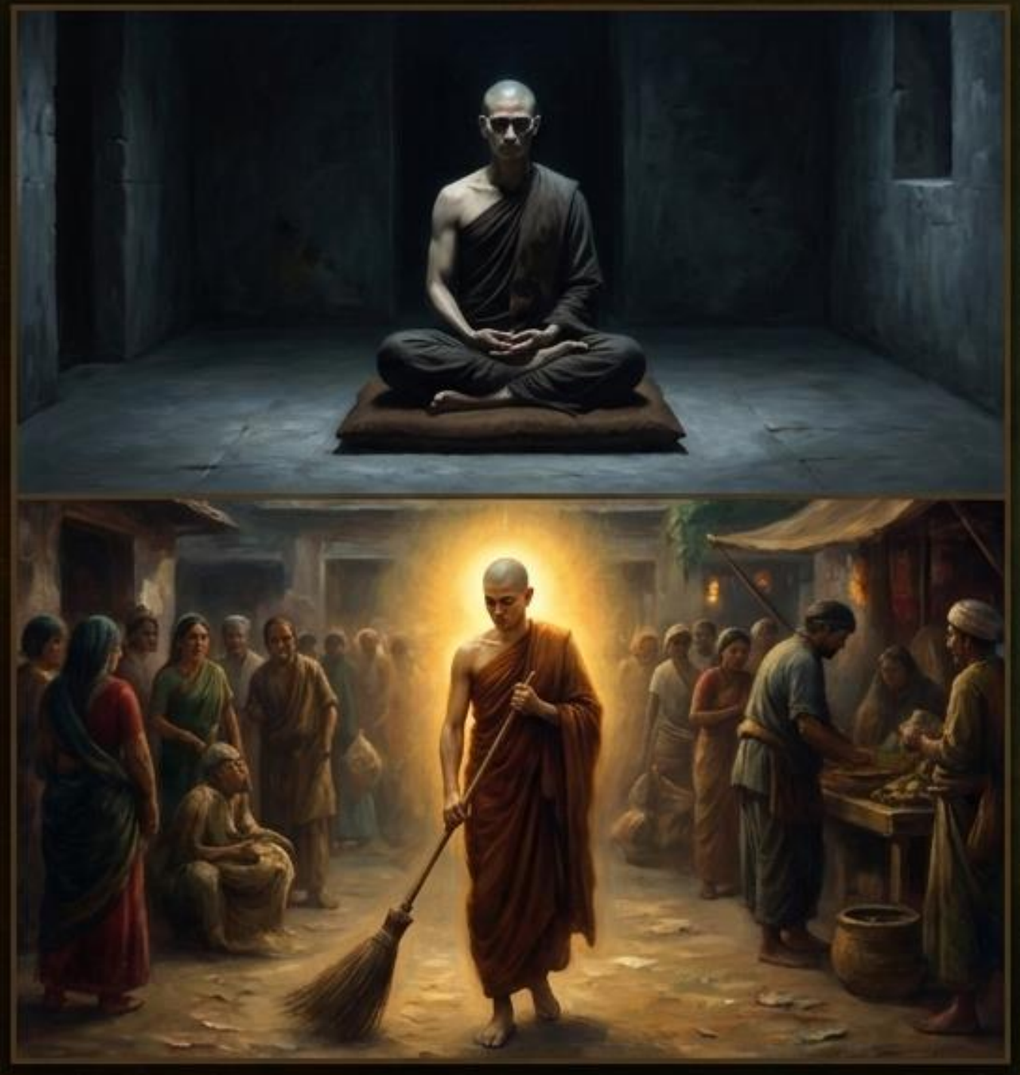
Experiencing the Four Noble Truths firsthand through rigorous practice.

Anga (Factors/Tools)

The precise cognitive tools required to sustain that realization.

NotebookLM

Sati vs. Sati Sambojjhanga

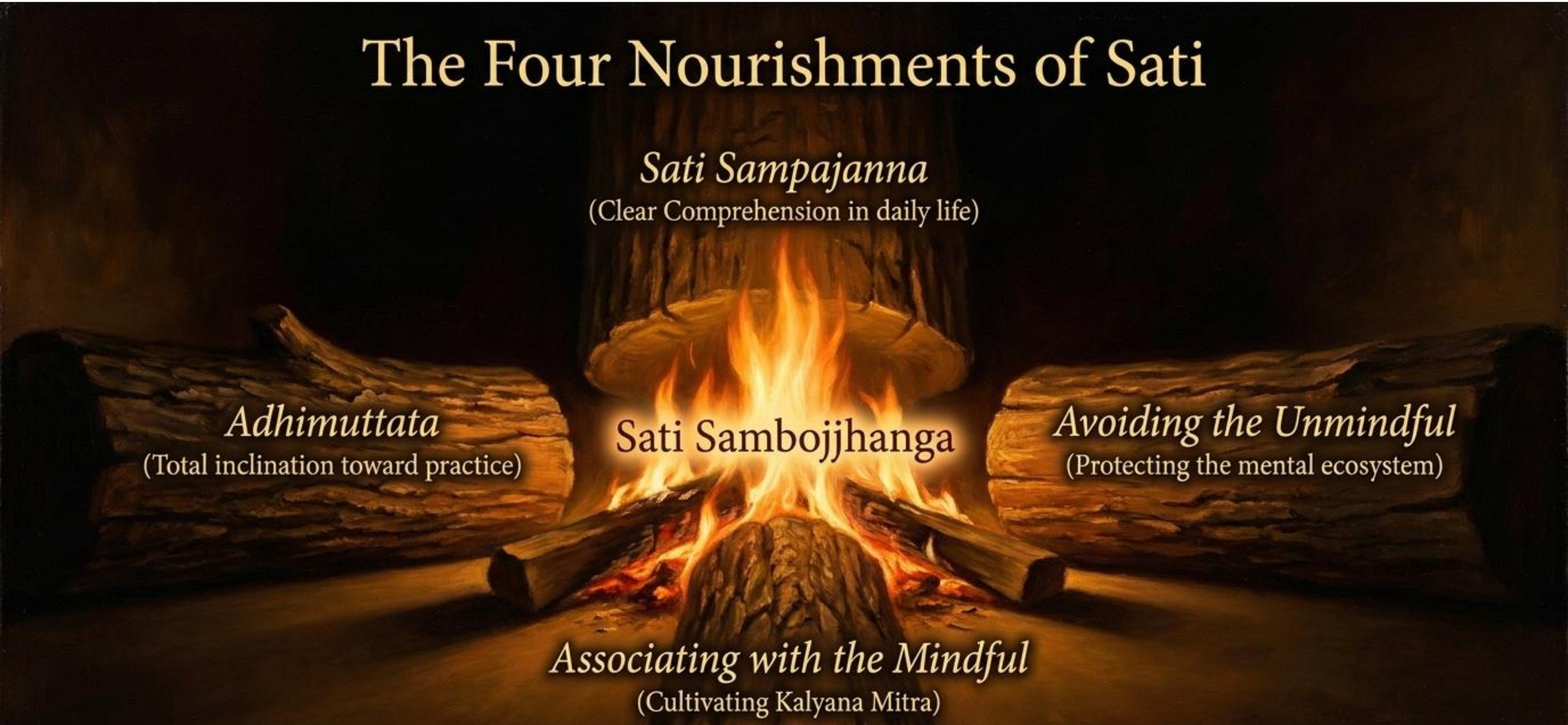


Basic Sati: Confined to the cushion. Limited to 15 minutes of formal practice before the mind returns to baseline distraction.

Sati Sambojjhanga: The prefix *Sam-* means complete and encompassing. This is an Enlightenment Factor—mindfulness that has grown powerful enough to bend the mind toward awakening across all postures, environments, and daily actions.

NotebookLM

The Four Nourishments of Sati

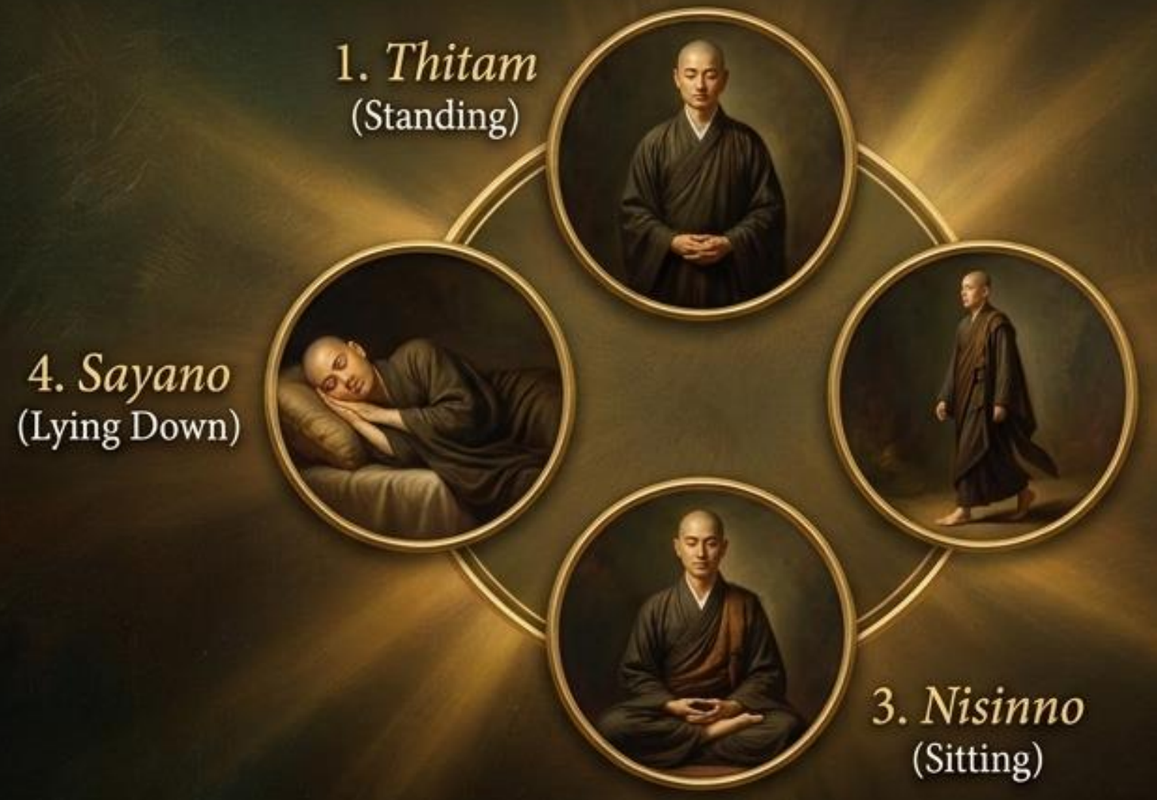


Just as the physical body requires food to survive, the enlightenment factor of mindfulness demands specific environmental and cognitive fuels to ignite and stabilize.

NotebookLM

Fuel 1: Sati Sampajanna (Clear Comprehension)

The *Yogavacara* (Practitioner) life requires applying mindfulness to every transition.



The Modern Contrast

Modern life forces us to rush blindly toward future utility. *Sati Sampjana* anchors us exclusively in the present action—even in minor movements like drinking, turning, or resting.

NotebookLM

Fuels 2 & 3: The Social Ecosystem

Sati Sammosa (Unmindful Persons)

Traits: Constantly talking, scattered, driven by chaotic worldly concerns.

Impact: Pulls the practitioner out of presence and into mental turbulence.

Required Action: Strategic Avoidance. As the text notes: Avoid them like leeches or mosquitoes.

Sati Asammosa (Mindful Persons)

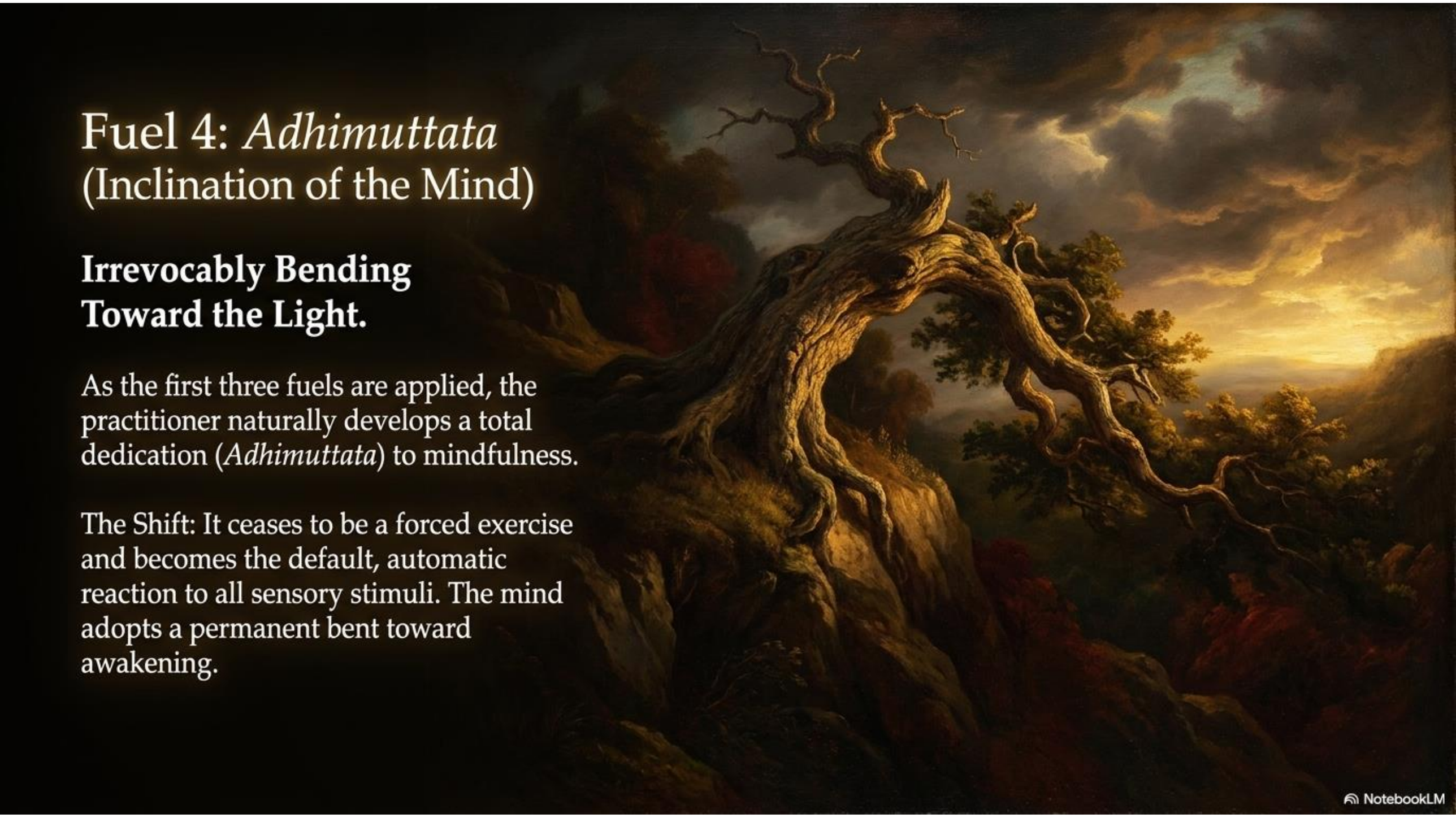
Traits: Rare, quiet, dedicated entirely to the path of practice.

Impact: Stabilizes and inspires. Creates an environment where Sati flourishes.

Required Action: Internal Cultivation. Like attracts like; you attract a Kalyana Mitra (noble friend) by first establishing your own internal mindfulness.

NotebookLM

Fuel 4: *Adhimuttata* (Inclination of the Mind)



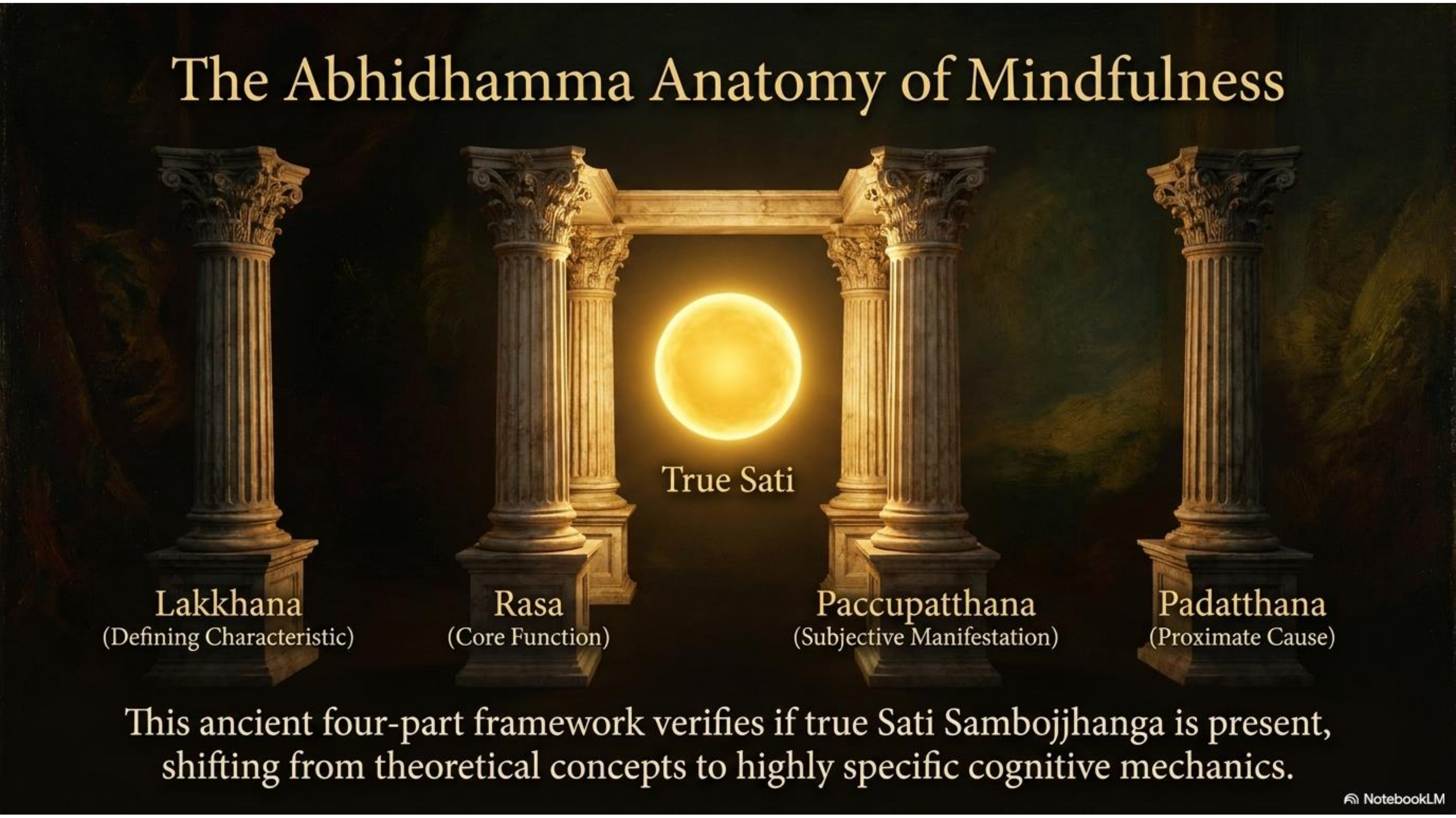
Irrevocably Bending Toward the Light.

As the first three fuels are applied, the practitioner naturally develops a total dedication (*Adhimuttata*) to mindfulness.

The Shift: It ceases to be a forced exercise and becomes the default, automatic reaction to all sensory stimuli. The mind adopts a permanent bent toward awakening.

NotebookLM

The Abhidhamma Anatomy of Mindfulness

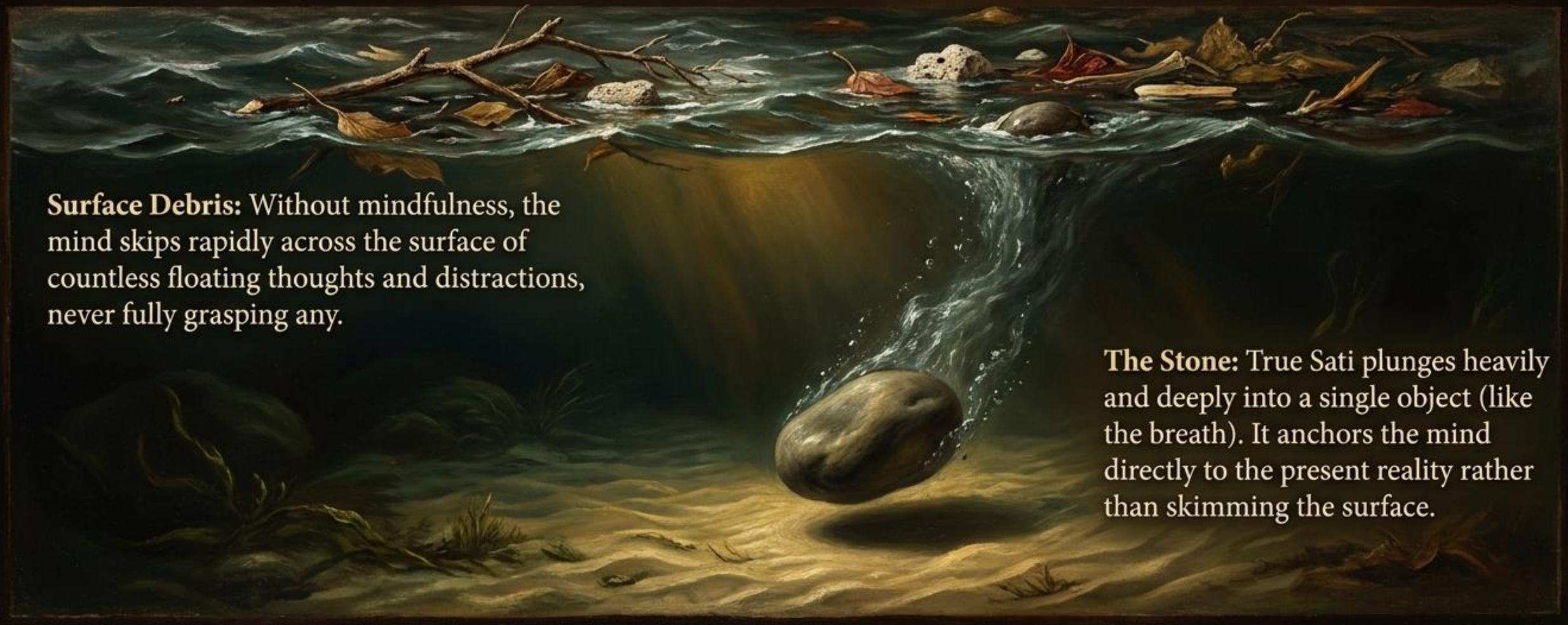


This ancient four-part framework verifies if true Sati Sambojjhanga is present, shifting from theoretical concepts to highly specific cognitive mechanics.

NotebookLM

Lakkhana (Characteristic): The Sinking Stone

Pali Term: *Apilapana* (Not floating / Plunging in).



Surface Debris: Without mindfulness, the mind skips rapidly across the surface of countless floating thoughts and distractions, never fully grasping any.

The Stone: True Sati plunges heavily and deeply into a single object (like the breath). It anchors the mind directly to the present reality rather than skimming the surface.

NotebookLM

Rasa (Function): The Focused Artisan

Pali Term: *Visayabhimukha-bhava* (Facing the object directly).

The Mechanic: *Sati* confronts the chosen object face-to-face.

The Execution: It does not look away. It allocates 100% of cognitive bandwidth 100% of cognitive bandwidth to the present object (e.g., the in-breath), completely ignoring all peripheral noise, sensory data, and internal chatter.

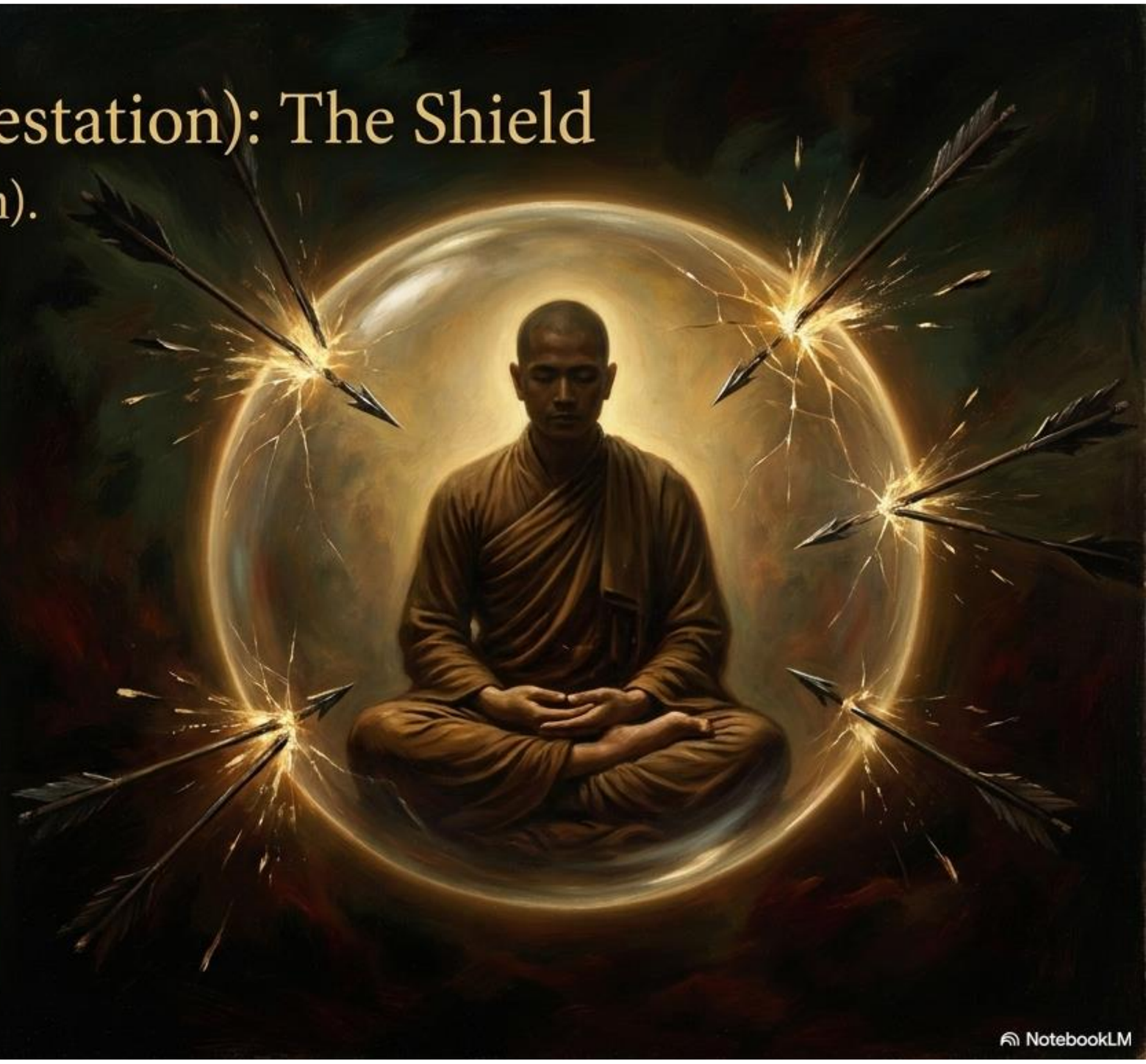
NotebookLM

Paccupatthana (Manifestation): The Shield

Pali Term: Arakkha (Protection).

The Experience: When Sati is firmly established, it manifests subjectively as a profound sense of safety.

The Defense: The mind is actively protected from unwholesome states and mental hindrances (*Nivarana*). There is absolute clarity and zero doubt about what the mind is experiencing in that exact micro-second.



NotebookLM

Padatthana (Proximate Cause): Firm Perception

Pali Term: Thira Sanna (Firm, clear perception).

The Trigger: What causes advanced mindfulness to arise? It is triggered by clearly, sharply, and accurately perceiving the object.

The Method: This requirement for a sharp strike on reality leads directly to the core practical engine of the Yogavacara: the technique of Labeling.

NotebookLM

The Engine: Labeling (*Sallakkhana*)

The Ego Trap: The mind initially rebels against noting (In, Out, Left, Right). It feels too basic, like a 2nd grader sounding out letters aloud to learn to read.

The Necessity: Without naming the object, the mind slips. Labeling forces the mind to face the object squarely, locking it into the present moment and ensuring *Thira Sanna* (Firm Perception). Drop the intellectual pride; go back to zero.

NotebookLM

The Evolution of Noting

Stage 1: Distinct Objects

The beginner labels specific, sharp names (In, Out, Pain, Hearing).

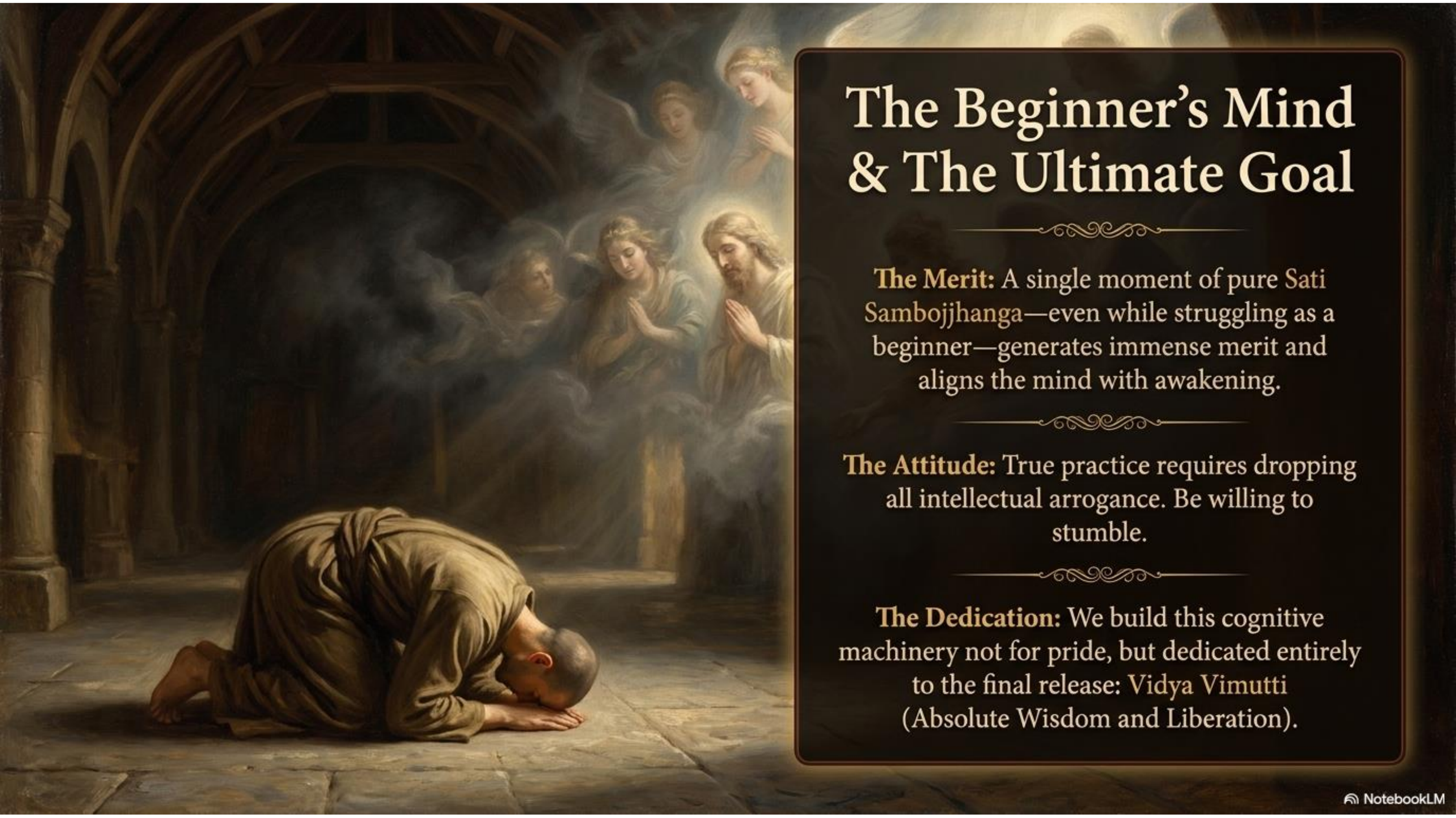
Stage 2: Blending Processes

As concentration deepens, boundaries blur. The label shifts from the object to the process (Seeing, Knowing).

Stage 3: Pure Sensation

Equanimity takes over. Verbal labeling falls away, replaced by a silent, frictionless tracking of pure reality (Experiencing).

NotebookLM



The Beginner's Mind & The Ultimate Goal

The Merit: A single moment of pure Sati Sambojjhanga—even while struggling as a beginner—generates immense merit and aligns the mind with awakening.

The Attitude: True practice requires dropping all intellectual arrogance. Be willing to stumble.

The Dedication: We build this cognitive machinery not for pride, but dedicated entirely to the final release: Vidya Vimutti (Absolute Wisdom and Liberation).

NotebookLM

සති සම්බොජ්ඣංගය:
ප්‍රායෝගික අවබෝධයේ මාර්ගය
පොතේ දැනුමෙන් ඔබ්බට ගිය යෝගාවචරයාගේ අත්දැකීම

බෝධි
චතුරාර්ය සත්‍යය ප්‍රායෝගිකව අවබෝධ කිරීම.
අංග
එම අවබෝධය සඳහා අවශ්‍ය කරන ආයුධ කට්ටලය හෙවත් සාධක.
බොජ්ඣංග යනු කටපාඩම් කළ යුතු දර්ශනයක් නොවේ; එය සැබෑ අවබෝධය උදෙසා යෝගාවචරයා විසින් භාවිතා කළ යුතු ආයුධ කට්ටලයකි.
NotebookLM

පොතේ දහම (පෘථග්ජන මනස)

- දැනුම: කටපාඩම් කිරීම සහ දාර්ශනික තර්ක මත පදනම් වේ.
- කාලය: අතීතයේ ඇසූ දේ හෝ අනාගතයේ සිදුවන දේ ගැන සිතයි.
- ස්වභාවය: බාහිර ලෝකය විවේචනයට සහ කතාවට සීමා වේ.

ප්‍රායෝගික අවබෝධය (යෝගාවචර මනස)

- දැනුම: සීල, සමාධි, ප්‍රඥා ප්‍රායෝගිකව වැඩීමෙන් ලබන අත්දැකීමයි.
- කාලය: වර්තමාන චිත්තක්ෂණයේ සිදුවන ක්‍රියාව පමණක් දකියි.
- ස්වභාවය: ලෝකය පසෙක ලා තමාගේ අරමුණෙහි පමණක් ගිලෙයි.

NotebookLM

සතිය බොජ්ඣංග මට්ටමට ඔසවා තබන කුළුණු 4

1. සති සම්පජඤ්ඤය

හතර ඉරියව්ව සහ කුඩා අකුරියව් වලදී නිරන්තර සිහිය පැවැත්වීම.

2. අසම්මෝසාව දුරු කිරීම

සිහිය විනාශ කරන, මෝඝාතාරී පුද්ගලයන්ගෙන් ඈත් වීම.

3. සතිමත් පුද්ගල ඇසුර

නිහඬව සතිය වඩන සත්පුරුෂයන් වෙත චුම්භනයන් මෙන් ආකර්ෂණය වීම.

4. තදධිමුත්තිතාව

සතිය පිහිටවීම ජීවිතයේ එකම සහ ප්‍රධානම අරමුණ කරගත් යනඩ අධිෂ්ඨානය.

NotebookLM

1 වන කුළුණ: සති සම්පජඤ්ඤය
(නිරන්තර රේඩාර් යන්ත්‍රය)
කන බොන විට
කතා කරන විට
සතර ඉරියව්ව
(සිටීම, හිඳීම, සක්මන, සැතපීම)
ඇඳුම් පැළඳුම් අඳින විට
නිහඬව සිටින විට
භාවනා ශාලාවෙන් පිටතට ගිය පසුත්, එදිනෙදා ජීවිතයේ අතිශය සාමාන්‍ය කටයුතු වලදී පවා ප්‍රයෝජනයට වඩා සතියට මුල් තැන දීම යෝගාවචරයාගේ ලක්ෂණයයි.

2 සහ 3 වන කුළුණු: පරිසරය ප්‍රතිනිර්මාණය කිරීම

සති සම්මෝසාව දුරු කිරීම

අසිහියෙන් කටයුතු කරන, නිතර කතාබහට කැමති, සමාජයේ බහුතරයක් වූ කලබලකාරී පුද්ගලයන්ගෙන් උපායශීලීව ඇත් වන්න.

සතිමත් පුද්ගල ඇසුර

ඔබ තුළ සතිය වැඩෙන විට, කිසිදු උත්සාහයකින් තොරවම ලෝකයේ සිටින සතිමත් සත්පුරුෂයන් වෙත ඔබව ඉබේම ආකර්ෂණය වේ. මෙය සදාතනික ධර්මතාවයකි.

NotebookLM

4 වන කුළුණ: තදධිමුත්තිතාව (යකඩ අධිෂ්ඨානය)

සතිය හුදු විනෝදාංශයක් නොවේ. එය ජීවිතයේ උත්තරීතරම අරමුණ බවට පත් කරගැනීමයි.

- තම සතියට හිතකර (සප්පාය) ආහාර, පුද්ගලයන් සහ පරිසරය පමණක් තෝරා ගැනීම.
- අසප්පාය දේ නිර්භයව අත්හැරීම.
- මුළු ජීවිතයම සතිය පිහිටවීම වටා ගොඩනැගීම.

NotebookLM

ගැඹුරු සතියේ ව්‍යුහය

ලක්ඛණ (ස්වභාවය)

අරමුණට කිඳා බැසීම
(අපිලාපන)

රස (කෘත්‍යය)

අරමුණට මුහුණට මුහුණ දීම
(විෂයාභිමුඛ භාවය)

පච්චුපට්ඨාන
(වැටහෙන ආකාරය)

නීවරණ වලින් සිත ආරක්ෂා වීම
(ආරක්ෂා)

පදට්ඨාන
(ආසන්න කාරණය)

නිරන්තරයෙන් මෙහෙහි කිරීම
(ස්ථිර සංඥා)

NotebookLM

අපිලාපන ලක්ඛණය: අරමුණෙහි කිඳා බැසීම

විසිරුණු සිත (පාවෙන ගතිය)

අරමුණෙන් අරමුණට පනිමින්, මතුපිට පමණක් ස්පර්ශ කරමින් කිසිදු අරමුණක රසයක් නොදකින සාමාන්‍ය මනස.

සතිමත් සිත (කිඳා බහින ගතිය)

ආශ්වාසය හෝ ප්‍රශ්වාසය වැනි තෝරාගත් එක් අරමුණක් තුළට මුළුමනින්ම ගිලී, එහි මුල, මැද සහ අග විනිවිද දකින ගැඹුරු සිහිය.

NotebookLM

විෂයාභිමුඛ භාවය: කාජව මුහුණ දීම

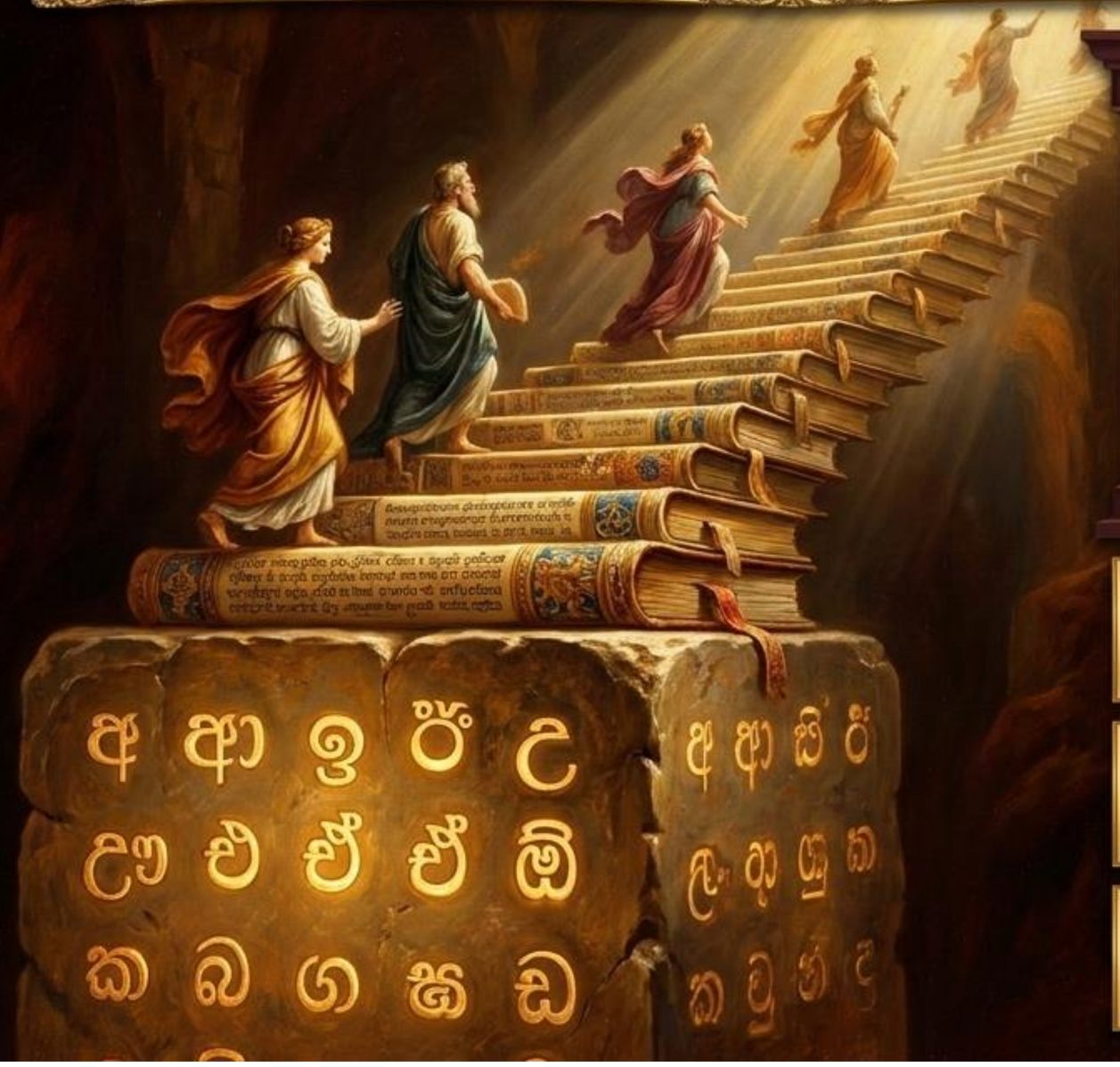
දහසක් අරමුණු පැමිණියද,
සතිය පවතින සිත තමා තෝරාගත්
අරමුණට (උදා: ආශ්වාසයට)
පමණක් 100% ක් මුහුණ දෙයි.

බැංකු නිලධාරියෙකු කෝටි ගණනක්
මුදල් ගණන් කරන විට අවට ඝෝෂාව
නොඇසෙන්නා සේ, යෝගාවචරයා
වේදනාවන් සහ ශබ්ද නොසලකා හරිමින්
තම අරමුණෙහි පමණක් නිරත වේ.

NotebookLM

ආරක්ෂා පච්චුපට්ඨානය:
සිහියේ පලිහ
බාහිර තර්ජන:
පංච නීවරණ
(කෙලෙස්, නිදිමත,
චංචල බව)
අභ්‍යන්තර ශක්තිය:
අරමුණට මුහුණ දෙන
ඉඛේම ගොඩනැගෙන
මානසික ආරක්ෂාව.
යෝගාවචරයාට තම සිත බාහිර අරමුණු වලට විසිරී නොයන බවත්, සිත අතිශය
ආරක්ෂිතව පවතින බවත් ප්‍රායෝගිකවම අත්දකින්නට ලැබේ.

සිතේ හෝඩිය: ස්ථිර සංඥා පද්ධතිය



ළමයෙකු මුලින්ම අකුරු ශබ්ද නගා කියවන්නාක් මෙන්, යෝගාවචරයා ද අරමුණට නමක් දී මෙනෙහි කිරීම (Labeling) කළ යුතුය.

- ‘ඇතුළට’, ‘පිටතට’, ‘වම’, ‘දකුණ’ ලෙස නිරන්තරයෙන් ලේබල් කරන්න.
- මෙය ආධුනිකයෙකුගේ ක්‍රියාවක් යැයි සිතා ප්‍රතික්ෂේප කිරීමෙන්, සිත රැවටීමට ලක් වේ.
- නිරන්තර. මෙනෙහි කිරීම සතියේ ස්ථාවරත්වයට අත්තිවාරමයි.

NotebookLM

මෙනෙහි කිරීමේ පරිණාමය (ගැඹුරට යාම)

16:9

රූපය (භෞතික ස්වභාවය)

මෙනෙහි කිරීම: 'ආශ්වාසය, ප්‍රශ්වාසය'

තත්වය: මූලික අවස්ථාව. අරමුණේ හැඩය පෙනේ.

ක්‍රියාව (ගතික ස්වභාවය)

මෙහෙහි කිරීම: 'දකිනවා, ඇසෙනවා'

තත්වය: වස්තුව ඉස්මවා ගොස් ක්‍රියාව පමණක් වැටහේ.

ශුද්ධ සංවේදනය (සමරස භාවය)

මෙනෙහි කිරීම: 'දැනෙනවා, දැනෙනවා'

තත්වය: ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වේතස මැනී ගොස් සියල්ල කම්පනයක් හෝ දැනීමක් ලෙස පමණක් පෙනෙන බොජ්ඣංග මට්ටම.

NotebookLM

යෝගාවචරයාගේ මනස: වැටි වැටි නැඟිටින තැනක්

අසාර්ථකත්වය (පශ්චත්තපය)

සිත විසිරුණු විට තමා ගැනම කෝප වීම, පසුතැවිම සහ භාවනාව අත්හැර දැමීම.

නියම යෝගාවචර මනස

වරදින බව පිළිගැනීම. අකුසලයක් හෝ විසිරීමක් ආවද, 'සිත විසිරුණා' යැයි කිසිදු පසුතැවීමකින් (Guilt) තොරව එයද සතියෙන් මෙනෙහි කර නැවත අරමුණාටම පැමිණීම.

NotebookLM

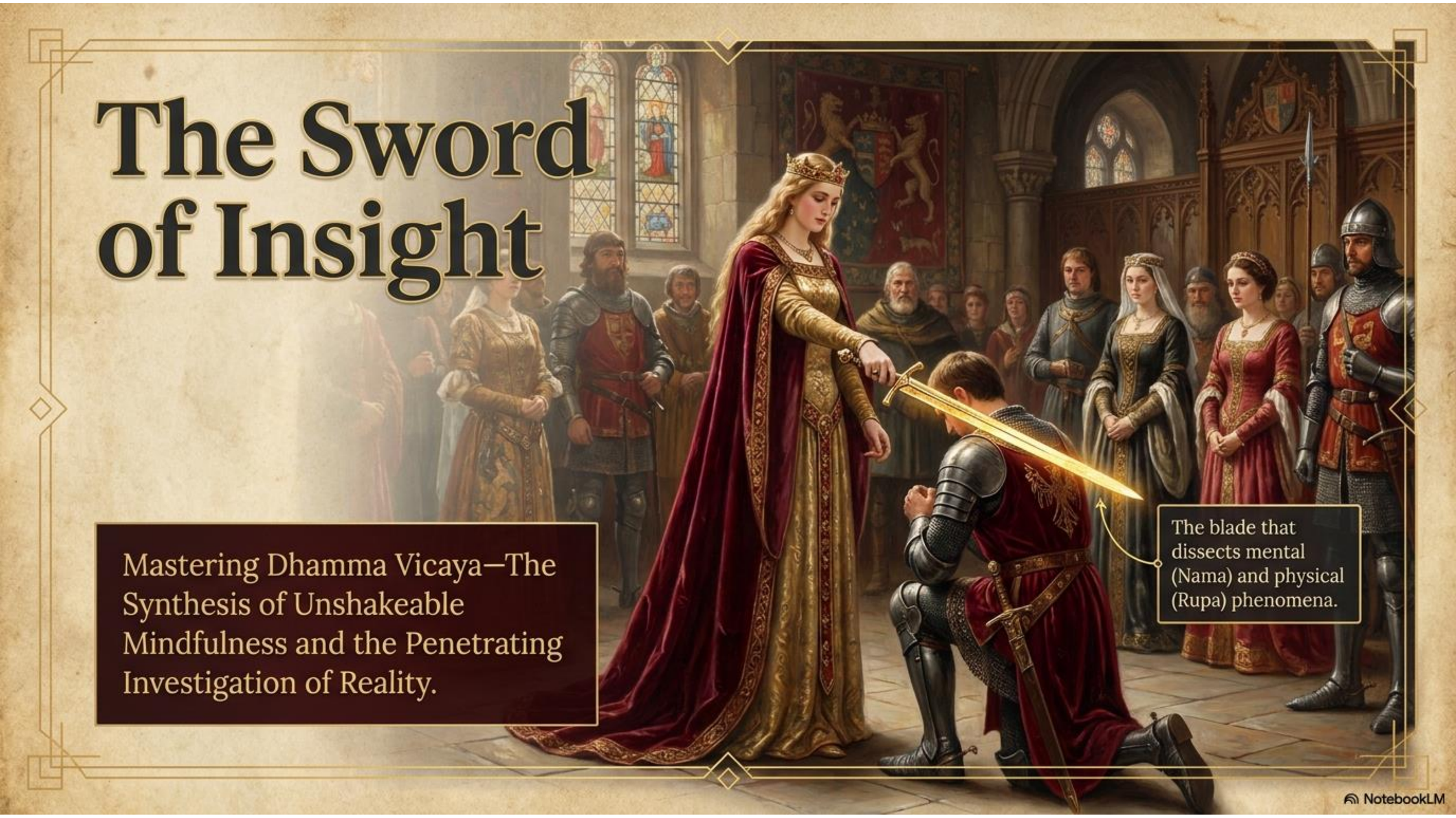
අවසන් ගමනාන්තය: විද්‍යා විමුක්තිය

තත්පරයෙන් තත්පරය
මෙනෙහි කරමින් ලෝක
ප්‍රවාහයට එරෙහිව පීනන
යෝග·වචරයාට දෙවි බඹුන්
පවා සාධුකාර දෙති.

සති සම්බොජ්ඣංගය සම්පූර්ණ වීම යනු නියත වශයෙන්ම
උත්තරීතර විමුක්තියට පත්වීමයි. කිසිදු අගතියකින් තොරව,
මේ මොහොතේ, මේ තත්පරයේ සිට මෙනෙහි කිරීම ආරම්භ කරන්න.

NotebookLM

The Sword of Insight



Mastering Dhamma Vicaya—The Synthesis of Unshakeable Mindfulness and the Penetrating Investigation of Reality.

NotebookLM

The Arsenal of Awakening

The Shield: Sati (Mindfulness)

- Observing phenomena exactly as they are without distortion.
- Like sitting by a river: watching flowers and debris float by without reaching in to grab the flowers or fight the debris.

The Sword: Dhamma Vicaya (Investigation)

- The active, penetrating wisdom that dissects reality.
- Separates distinct characteristics of Nama (mental) and Rupa (physical) phenomena rather than accepting a blurred illusion.

NotebookLM

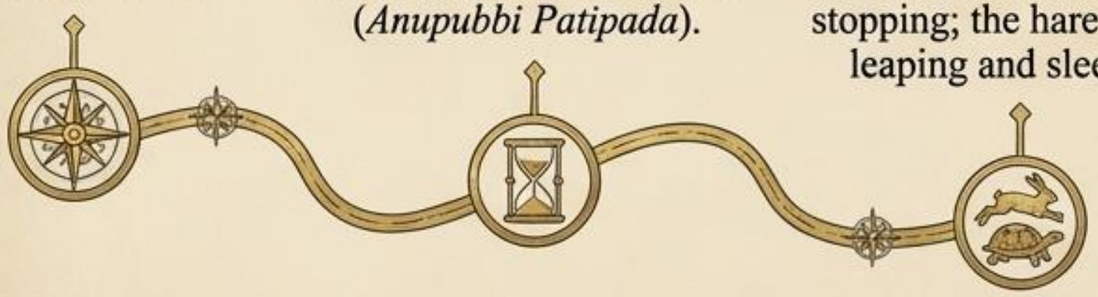
The Training Ground of Anapanasati

The 11 Dimensions of the Breath. The meditator must observe every facet: Past, Present, Future, Gross, Subtle, Internal, External, etc.

Step 1: Enduring the initial chaos.

Step 2: Continuous, uninterrupted observation (*Anupubbi Patipada*).

Step 3: Gradual accumulation. The tortoise wins by never stopping; the hare fails by leaping and sleeping.

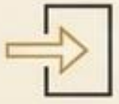


Do not force the breath. Do not blow like a snake charmer. Merely hold the vigil.

NotebookLM

Phase 1: Discerning the Unique (Sabhava Lakkana)

The mind acts as a precise sorting mechanism, identifying the unique, individual characteristics (Sabhava Lakkana) of every sensation.

The In-Breath	The Out-Breath
Cold	Warm
Expansion	Contraction
Tension	Release
Entering 	Exiting

Insight: Finding the differences keeps the mind engaged, excited, and anchored to the present reality.

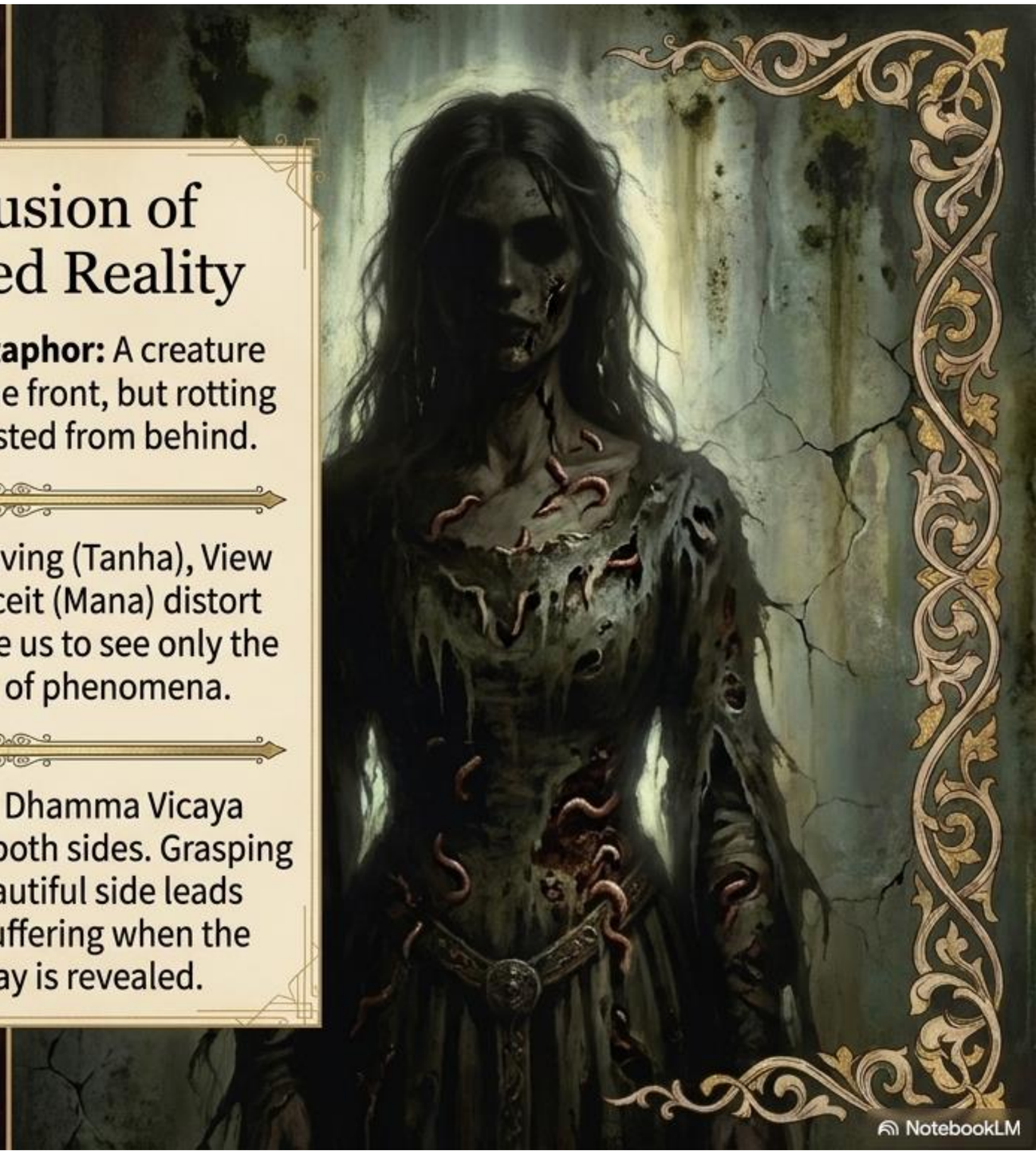
NotebookLM

The Illusion of One-Sided Reality

The Mohini Metaphor: A creature beautiful from the front, but rotting and worm-infested from behind.

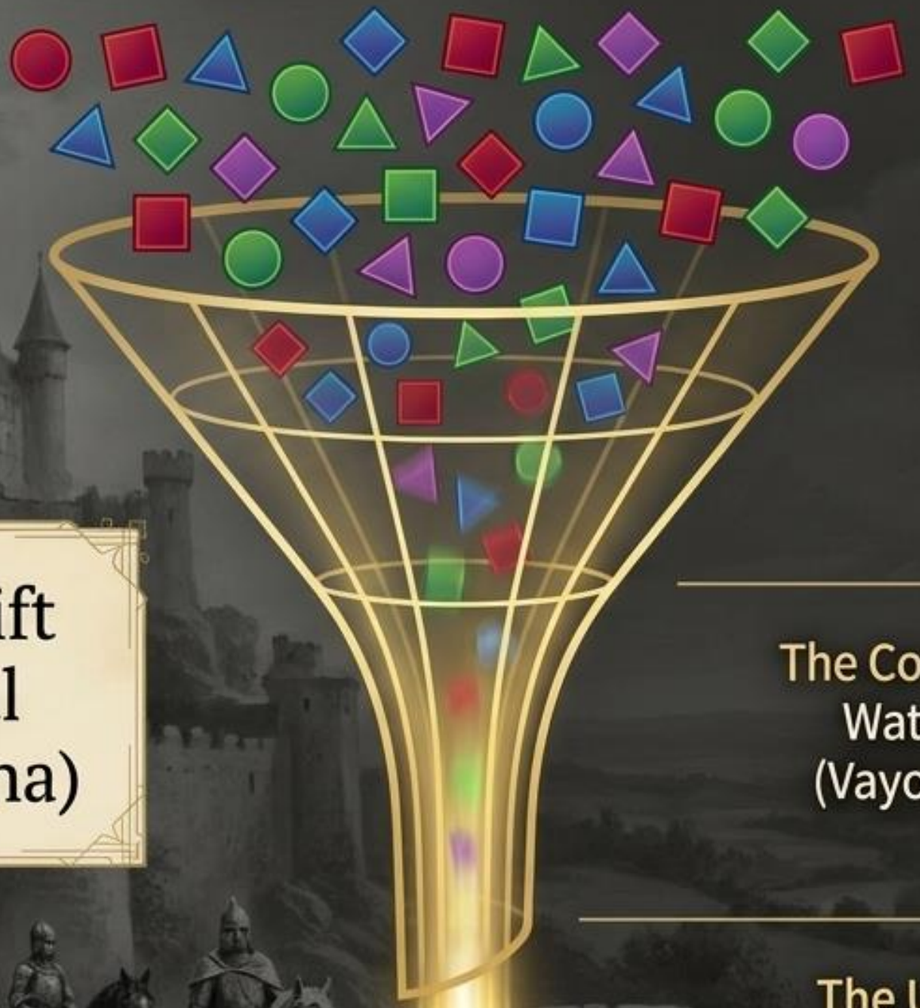
The Danger: Craving (Tanha), View (Ditti), and Conceit (Mana) distort reality. They force us to see only the pleasant front of phenomena.

The Defense: Dhamma Vicaya demands seeing both sides. Grasping at only the beautiful side leads inevitably to suffering when the hidden decay is revealed.



NotebookLM

Phase 2: The Shift to the Universal (Samanna Lakkana)



The Overflow: When the mind's capacity for unique characteristics fills up, it overflows into Universal Characteristics.

The Core Realization: Earth (Pathavi), Water (Apo), Fire (Tejo), and Air (Vayo)—though distinct—all share the exact same fate.

The Unified Stream: Everything is simply arising and passing away. The boundaries between distinct phenomena dissolve into a universal sameness.

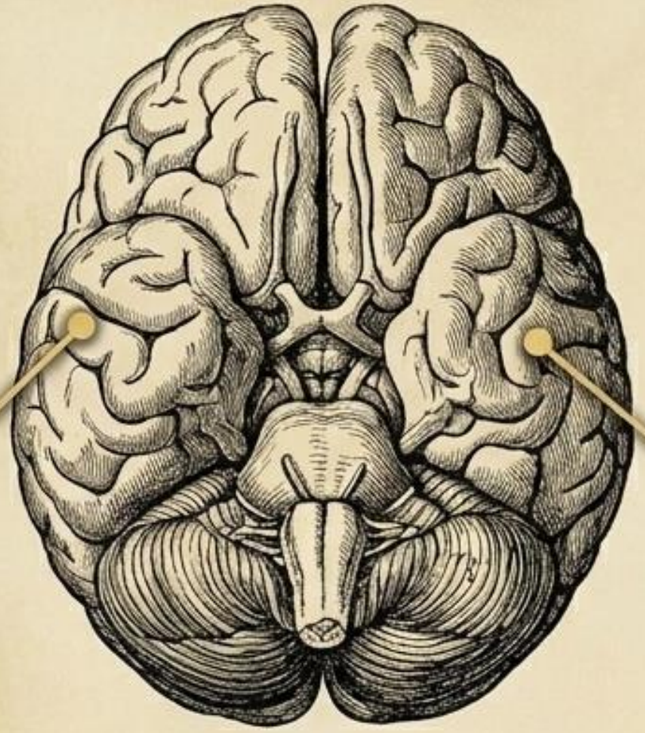
NotebookLM

The Wasteland of Boredom

- **The Crisis Point:** When phenomena lose their unique flavor and universal same-ness sets in, the meditator experiences profound boredom, a loss of interest, and the urge to abandon the practice.
- **The False Signal:** The mind interprets this lack of excitement as failure.
- **The True Signal:** This is the destruction of Craving. There is no longer a preference between this piece and that piece. The ego has nothing left to sort or desire.

NotebookLM

The Neurology of the Knight



- **Right Hemisphere (The Source of the Crisis)**
  Seeks difference, conflict, desire, and novelty. It governs jealousy and craving. When meditation reveals sameness, the right brain rebels with boredom.

- **Left Hemisphere (The Seat of Unity)**
  Activated fully by intense practice (10,000+ hours). Capable of achieving profound unity, maternal compassion, and viewing universal sameness without distress.

Synthesis: Enduring the Wasteland is the process of shifting cognitive dominance.

NotebookLM

The Anatomy of Heroism (Viriya)

The Burning Seat: Physical pain and restlessness will arise to test the meditator.

The Ultimate Obstacle: Changing posture is the single greatest barrier to realizing the truth of suffering (Dukkha).

Heroic Effort (Viriya): The refusal to put the burden down. The meditator must endure the single posture, observing the fire without feeding it, until the physical pain breaks into a mental breakthrough.

NotebookLM

The Boiling Pot Synthesis

Stage A: Rice & Water

At the beginning, the mind easily distinguishes elements (In-breath vs. Out-breath).

Stage B: The Heat of Sati

Continuous application of mindfulness acts as fire.

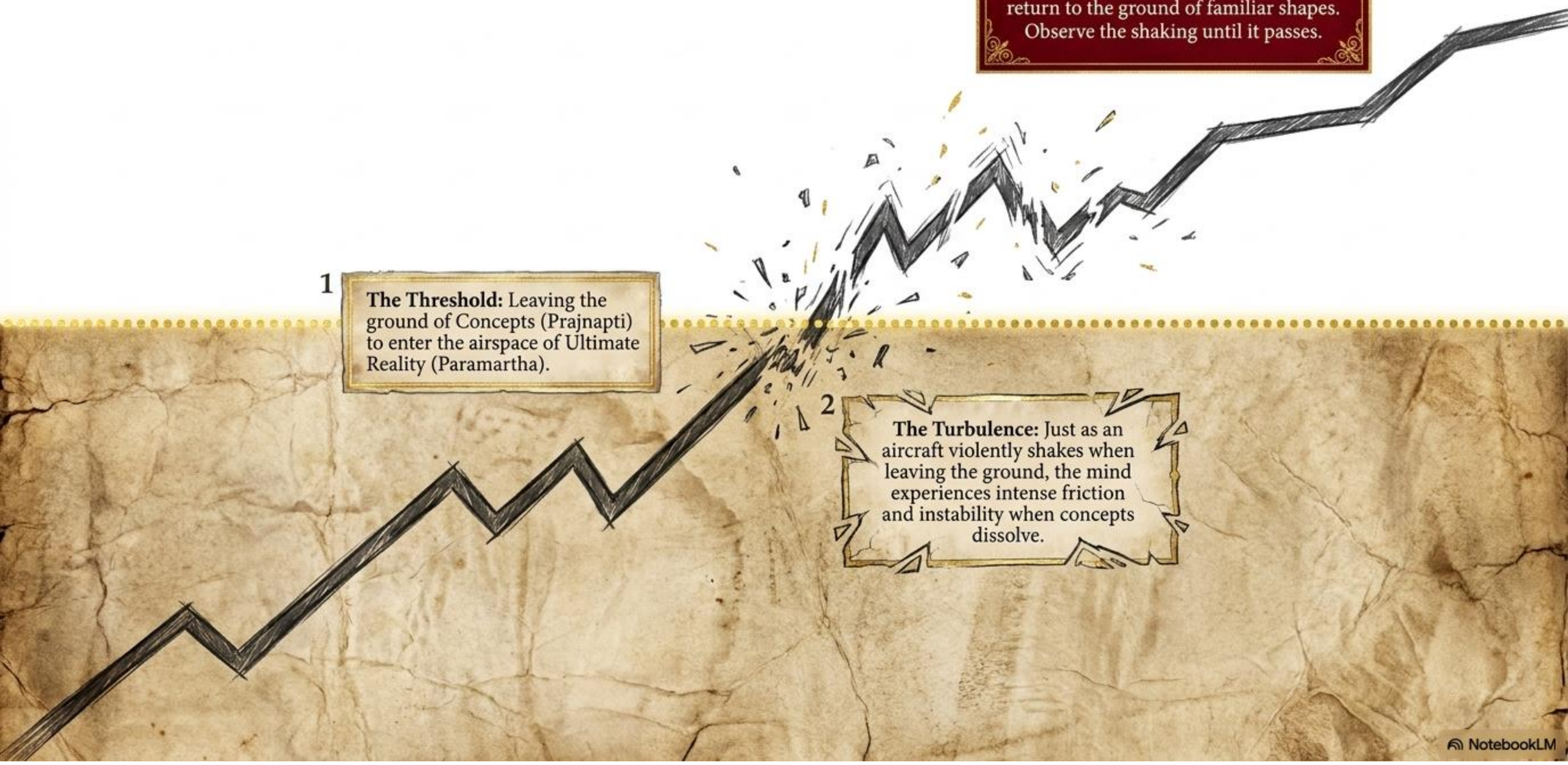
Stage C: The Porridge

The elements blur into an indistinguishable mass.

Insight: Without Dhamma Vicaya, this blur feels like confusion or a magic trick. With it, the meditator understands that boundaries were always an illusion.

NotebookLM

Breaking the Altitude Barrier



1 **The Threshold:** Leaving the ground of Concepts (Prajnapti) to enter the airspace of Ultimate Reality (Paramartha).

2 **The Turbulence:** Just as an aircraft violently shakes when leaving the ground, the mind experiences intense friction and instability when concepts dissolve.

3 **The Command:** Fasten your internal focus. Do not panic. Do not attempt to return to the ground of familiar shapes. Observe the shaking until it passes.

NotebookLM

Adjusting the Inner Dialogue

Early Stage / Prajnapti

Labeling: Inhaling... Exhaling or Expanding... Contracting.

Focus: Relies on the shapes, boundaries, and concepts of the body.

Advanced Stage / Paramartha

Labeling: Knowing... Knowing or Sensing... Sensing.

Focus: As boundaries dissolve into the porridge, clinging to old labels creates mental conflict. The meditator must shift to acknowledging pure sensation.

NotebookLM

The Brotherhood of the Quest (Kalyana Mitta)

Internal & External Cleanliness: A cluttered environment and an unwashed body create subtle mental agitations that block insight.

Guarding Association: Avoid those who distract with endless, shallow chatter. They drain the energy required for the inner vigil.

The Wise Counsel: Associate strictly with those walking the path. Ask deep, penetrating questions (Paricchattha) to continually sharpen the sword of investigation.

NotebookLM

The Accolade of Equanimity (Upekkha)

The Final Vision: Realizing that both Nama (mind) and Rupa (matter) are inherently subject to suffering and impermanence.

Unshakeable Mind: Achieving a state untouched by the eight worldly conditions (gain/loss, fame/disrepute, praise/blame, pleasure/pain).

The Ultimate Reality: Only Nirvana remains as the single state untouched by the illusion of impermanence.

NotebookLM

The Call to the Cushion

1. Sati (Observe) → **2. Sabhava** (Discern Unique) → **3. Samanna** (Witness Universal) → **4. Upekkha** (Equanimity)

Final Insight: We exist in a rare Buddhotpada era—a fleeting window in time where these teachings are actually available.

The Imperative: We possess the human intellect, the instructions, and the time. Do not avoid the work. Take up the sword.

NotebookLM

ප්‍රඥාවේ අවධිය:
ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංගය
නාම සහ රූප ධර්මයන්ගේ විචිත්‍ර ලක්ෂණ ව වෙන් කොට දැක, ප්‍රඥප්ති ලෝකයෙන් පරමාර්ථ ලෝකයට පිවිසීමේ ක්‍රමානුකූල භාවනා මාර්ගය.
NotebookLM

සතිය: ධම්ම විචයේ අත්‍යවශ්‍ය අත්තිවාරම

අත දැමීම
(Interference)

අසුචි හෝ මල්පෙති ගැටීම. ජලය කැළඹීම සහ තමන් කෙලෙසීම. (දෘෂ්ටි, මාන, තණ්හා එකතු කිරීම).

බලා සිටීම
(Observation)

ඇති සැටියෙන් බලා ගංගාවේ ගැලීමට බාධා නොකිරීම. සතියෙන් කරන්නේ පවතින දේ පවතින විදිහටම දැකීමයි.

NotebookLM

ධම්ම විචය යනු නාම හා රූප විනිවිද දැකීමයි

නාම ධර්ම (සිත)

චිත්ත සහ චෛතසික ධර්මයන්ගේ ස්වභාවය.

රූප ධර්ම (කය)

පඨවි (ඝන), ආපෝ (වැගිරෙන), තේජෝ (උණුසුම), වායෝ (චලනය) යන මූලික ධාතූන්ගේ ක්‍රියාකාරීත්වය.

විචය (විමසුම් නුවණ):

මෙම කොටස් දෙක එකිනෙක වෙන් කොට, මුලින් මැදින් සහ අගින් පරීක්ෂා කිරීම.

NotebookLM

ලක්ෂණ හඳුනාගැනීමේ අදියර දෙක

සකෝහාව (ස්වකීය ලක්ෂණ)	සමානෝහාව (සමාන ලක්ෂණ)
ස්වභාවය: එකිනෙකට වෙනස් වූ ආවේණික ලක්ෂණ.	ස්වභාවය: සියලු ධර්මයන්ට පොදු වූ විශ්වීය ලක්ෂණ.
ආශ්වාසයේ සීතල, ප්‍රශ්වාසයේ උණුසුම, පිම්බීම, හැකිලීම.	අත්දැකීම: සෑම ලක්ෂණයකම ඇති 'ඇති වී, නැති වී යන' (Anicca) ස්වරූපය.
ප්‍රතිඵලය: වෙනස හඳුනාගැනීම, භාවනාවට ඇති රුචිය වැඩි වීම.	ප්‍රතිඵලය: තෝරාගැනීම් නැතිවීම, සියල්ල සමාන බව අවබෝධ වීම.

NotebookLM

සංකල්පයෙන් පරමාර්ථයට: බත් හැලියේ උපමාව

ආරම්භය (ප්‍රඥප්තිය):
‘මේ හාල්, මේ වතුර’ කියා වෙන් කොට පෙන්විය හැකි අවධිය. (ආශ්වාස ප්‍රශ්වාස වෙනස්ව පෙනීම).

ක්‍රියාවලිය (වීර්යය සහ සතිය):
දිගටම අවධානය යොමු කිරීමෙන් රූප සටහන් සහ ආකාර හැලී යාම.

අවසානය (පරමාර්ථය):
කැඳ බවට පත් වීම. වෙනසක් දැකිය නොහැකි, එකම රසයක් ඇති පරමාර්ථ තත්ත්වයට පත් වීම.

NotebookLM

මෙනෙහි කිරීමේ සියුම් පරිවර්තනය

ආශ්වාස / ප්‍රශ්වාස
ආරම්භක මට්ටම:
හැඩය සහ ආකාරය පෙනෙන විට 'ආශ්වාස, ප්‍රශ්වාස' හෝ 'පිම්බීම, හැකිලීම' ලෙස මෙනෙහි කිරීම.
ගැටලුව:
සමාන ලකුණු මතුවන විට, පැරණි නාම භාවිත කිරීමෙන් හිත පටලැවිල්ලකට පත් වේ.
දැනෙනවා
උසස් මට්ටම:
සකෝහාව අමතක වී පොදු ලකුණු දකින විට, නාමය අතහැර හුදෙක් 'දැනෙනවා, දැනෙනවා' ලෙස පමණක් මෙනෙහි කිරීම.

NotebookLM

මොළයේ ද්විත්ව ස්වභාවය සහ භාවනාවේ ප්‍රතිඵල

දකුණු අර්ධගෝලය (සාමාන්‍ය මනස):
තෝරාගන්නා සුළුයි, වෙනස්කම් සොයයි, ගැටුම් ඇති කරයි, ඊර්ෂ්‍යාව සහ මානය පෝෂණය කරයි. (සකෝහාවයට ඇලීම).

වම් අර්ධගෝලය (පැය 10,000 කට පසු පිබිදීම):
තෝරාගැනීම් නැත, විශ්වීය මාතෘත්වය (මාතා යථ නියං පුත්තං), සියල්ලන්ට සමානව සලකයි, පිරිපුන් සහ සන්සුන් ස්වභාවය. (සමානෝහාවයේ ප්‍රතිඵලය).

NotebookLM

සමාන ලකුණු වල අභියෝගය: නීරසකම සහ පසුබෑම

හේතුව:

විවිත්‍රත්වය නැති වී, සියල්ල 'ඇති වී නැති වී යන' එකම රසයක් ලෙස පෙනීමට පටන් ගැනීම.

ප්‍රතික්‍රියාව:

ජීවිතය, කෑම බීම, සහ භාවනාව පවා එපා වන ගතියක් (නීරසකම) ඇති වීම. කම්මැලි වී භාවනාව අත්හැරීමට සිතීම.

යථාර්ථය:

මෙය පසුබෑමක් නොවේ! මෙය නීවරණ දුරු වී ලෝකයේ සැබෑ ඇති හැටිය පෙනෙන්නට පටන් ගන්නා උසස්ම අවස්ථාවයි.

NotebookLM

ප්‍රඥප්තියෙන් මිදීමේ කම්පනය: ගුවන් ගත වීමේ උපමාව

අත්‍යවශ්‍ය ගුණාංග:

මෙම අවස්ථාවේදී පටි තද කරගන්නාක් මෙන්, පසුබට නොවී ඉදිරියට යාමට අපමණ ශ්‍රද්ධාවක් සහ විරියක් අවශ්‍ය වේ.

කම්පන කලාපය (Turbulence):

පොළොවේ (සංකල්පයේ) ග්‍රහණයෙන් මිදී පරමාර්ථ ලෝකයට ගුවන් ගත වන අවස්ථාව. කය සහ සිත දැඩි ලෙස සෙලවෙන, බිය ගෙන දෙන මොහොත.

භූමියේ ගමන් කිරීම:

ප්‍රඥප්ති ලෝකයේ පහසුවෙන් හා ආරක්ෂිතව ගමන් කිරීම. (සකෝහාවය).

NotebookLM

ලෝකීය සැපයේ සැබෑ මුහුණුවර: මෝහිණී උපමාව

ඉදිරිපස (ආශ්වාදය):
ලෝකයේ රූපලාවණ්‍යය සහ සෞන්දර්යය විසින් මනස බැඳ තබා ගන්නා සුන්දර මුහුණුවර.

පිටුපස (ආදීනවය):
සෑම සැපයක් පිටුපසම සැඟවී ඇති ඒකාන්ත දුක සහ තැවීම.

ධම්ම විචයේ භූමිකාව:
එක පැත්තක් පමණක් බලා රැවටීම වෙනුවට, ධම්ම විචය මගින් සැප සහ දුක යන දෙකම එකම මොහොතක දැක, තෘෂ්ණාව මුලිනුපුටා දමයි.

NotebookLM

ධම්ම වීචය වර්ධනයට අත්‍යවශ්‍ය ස්ථම්භ 5

1. පරිපෘච්ඡකතා: ගැටලු ඇති වූ විට ලැජ්ජා නොවී ප්‍රශ්න ඇසීම සහ සාකච්ඡා කිරීම.
2. වස්තු විසදකිරියා: අභ්‍යන්තර (ශරීරය) සහ බාහිර (පරිසරය) නිරන්තරයෙන් පිරිසිදුව පවත්වා ගැනීම.
3. ප්‍රඥාවන්තයන් ඇසුරු කිරීම: ධර්මය දන්නා, ගැඹුරු මාවතේ යන කල්‍යාණ මිත්‍රයන් වෙත ළං වීම.
4. දුෂ්ප්‍රාඥයන් දුරු කිරීම: භාවනාවට බාධා කරන, නිස්කාරණයේ කතා කරන පුද්ගලයන්ගෙන් ඇත්
5. ගම්භීර ඥාන පච්චවෙක්ඛනතා: ගැඹුරු ධර්ම කරුණු නැවත නැවත සිහිපත් කිරීම සහ ඒ සඳහා සහ ඒ සඳහා මනස යොමු කිරීම.

NotebookLM

ලාමක දේ සොයා යාමේ උගුල

පහසු මාවත (සයිවර් කඩේ න්‍යාය):

- ළමා කතා, සුරංගනා කතා, සහ මතුපිට කතා වලට පමණක් සවන් දීම.
- වැඩියෙන්ම කතා කරන හිස් පුද්ගලයන්ගෙන් උපදෙස් ගැනීම.

ප්‍රතිඵලය: භාවනාව එකතැන කැරකීම සහ ශාසනික අවස්ථාව අපතේ යාම.

A

B

ගැඹුරු මාවත (ධම්ම විචය):

- නොතේරුණත් ගැඹුරු පරමාර්ථ ධර්මයට සවන් දීම සහ විමසීම.
- අමාරුවෙන් හෝ ඥයන්ගේ ඇසුර සොයා යාම.

ප්‍රතිඵලය: මනසේ මලකඩ කැඩී, ගැඹුරු යථාර්ථයට අවදි වීම.

NotebookLM

සංකලනය: අටලෝ දහමින් කම්පා නොවන සිත

1
සමරසය දැකීම: විවිත්‍රත්වය දුරු වී 'සමාන ලකුණු' දැකීමෙන් පසු, ලෝකයේ ජය/පරාජය, සැප/දුක යන සියල්ලම එකම වැලි තලාවක ඇති වැලි ඇට සේ සමාන බව වැටහේ.
2
තෘෂ්ණාව සහ මානය බිඳ වැටීම: තෝරාගැනීමට විශේෂ දෙයක් නොමැති බව තේරුම් ගත් විට, 'මම' සහ 'මගේ' යන සංකල්පය අහෝසි වී යයි.
3
අතම්පා ස්වභාවය: මාරයාගේ රුකඩයක් වීමෙන් මිදී, කුමන ලෝක ධර්මයක් පැමිණියත් සිනහ මුසු මුහුණින් එයට මුහුණ දීමේ ශක්තිය මතු වේ.

NotebookLM

ආලෝකයේ උදාව: විචිකිච්ඡාව දුරු වීම

අන්ධකාරය (අවිද්‍යාව) පවතින තාක් කල්, මනස තුළ විචිකිච්ඡාව (සැකය) රජයයි. අඩුවෙන් දකින විට සැකය මතු වේ.

ධම්ම විචය යනු එම අඳුර බිඳ දමන ආලෝකයයි. නාම රූපයන්ගේ මුල, මැද, අග අඛණ්ඩව දැකීමෙන්, කිසිදු ඉන්ද්‍රජාලයක් නොමැති බව පසක් වේ.

එම පූර්ණ දැක්ම තුළ, සැකය සදහටම දුරු වී, කිසිවෙකුටත් වෙනස් කළ නොහැකි පරම සත්‍යයේ ශාන්ත ස්වභාවය අවබෝධ වේ.

NotebookLM

The Inner Knighthood
Mastering Viriya Sambojjhanga—The Enlightenment Factor of Energy
Meditation is not passive relaxation. It is a rigorous, heroic battle against the defilements of the mind. This is the manual for the inner warrior.
NotebookLM

The Prerequisites for Energy

[Armor] Sati (Mindfulness)

Protects the mind. Catches the arising thought before it strikes.

+

[Sword] Dhamma Vicaya (Investigation)

Analyzes the threat. Dissects the nature of the thought (is it a hindrance or a pure state?).

=

[Forward Motion] Viriya (Energy)

The unrelenting drive. Once the mind is guarded and the thought is analyzed, energy forces the process forward.

Without the armor of mindfulness and the sword of investigation, raw energy becomes reckless striving. With them, it becomes a path to liberation.

NotebookLM

The Essence of Support (Upasthambana Rasa)

Ancient texts compare the mind under pressure to a heavy mud house or a ripening banana tree leaning under its own weight. Without a supporting pillar, it crushes itself. *Viriya* is the rigid pillar that props the mind up when it wants to sink into apathy or distraction.

True mental energy (Viriya) is not merely movement; it is the absolute refusal to collapse.

When the mind leans toward sloth, *Viriya* braces the structure.

NotebookLM

The Practitioner Diagnostic

Y-Axis
Sustained Effort (Low to High)

The Silent Trier

Works relentlessly but cannot articulate their experience to a teacher. Progresses, but navigates blindly.

The Ideal Warrior

Invests the effort and communicates clearly. Reaps the rewards of guided practice.

The Absentee

Neither practices nor studies. Never enters the battlefield.

The Book-Smart Pretender

Memorizes the texts and speaks beautifully, but refuses the actual work. Frustrates teachers; fools only themselves.

X-Axis: Articulation & Authentic Knowledge (Low to High)

Theory without effort is an empty scabbard. True progress requires both the study of the blade and the sweat of the swing.

NotebookLM

The Ocean's Siege: Entering the Stream

The human mind naturally flows downward toward sensual desires and hindrances (Nīvarana). Sitting down to meditate is like launching a small boat directly into crashing ocean waves.

1. Observe the Tide: Wait for a momentary lull in overwhelming thoughts (the thin wave).

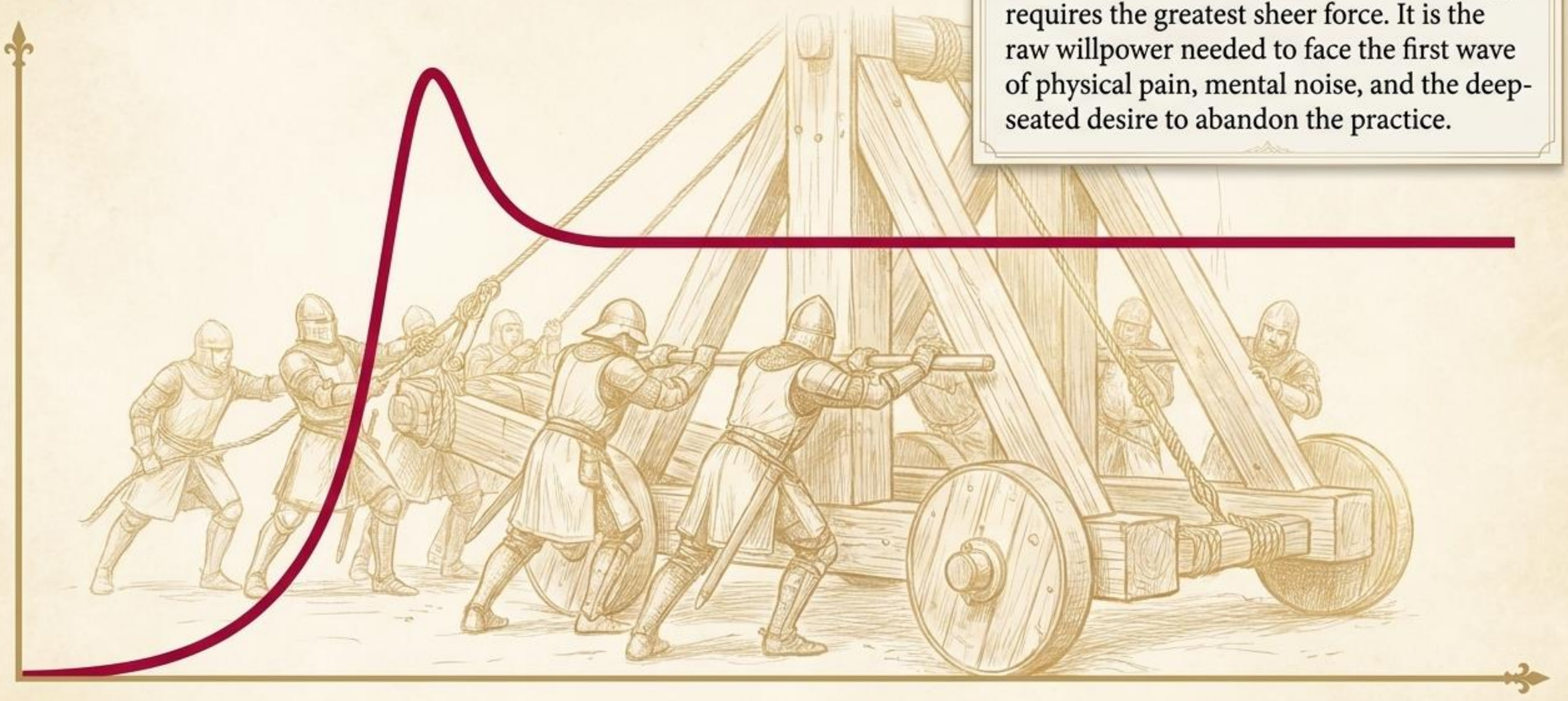
2. The Massive Push: Thrust the mind into the object of meditation before the next wave of distraction hits.

3. Relentless Rowing: Once launched, if you stop rowing (applying effort) for even a second, the tide will violently capsize the mind back onto the shore of distraction.

NotebookLM

Stage I: Ārambha Dhātu (The Initiative)

Breaking Gravity: The first stage of energy requires the greatest sheer force. It is the raw willpower needed to face the first wave of physical pain, mental noise, and the deep-seated desire to abandon the practice.



- Requires ignoring the mind's immediate protests.
- Focuses purely on establishing a foothold on the meditation object.
- Failure here means the engine never moves; success means inertia is broken.

NotebookLM

Stage II: Nikkama Dhātu (The Sustaining Effort)

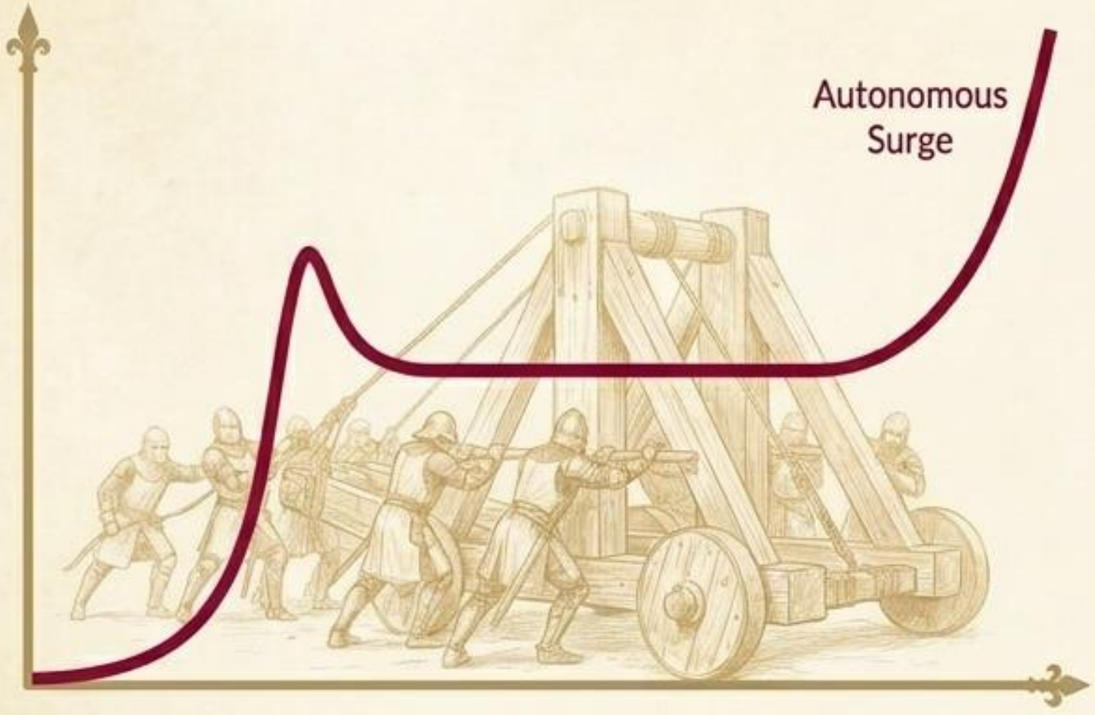
The Grind of Thinness: As concentration deepens, the meditation object loses its initial novelty. It becomes subtle, thin, and seemingly ‘boring’—like watching the moon fade into the daylight.

The Danger: The mind despises boredom and will invent pains, memories, or sleepiness (*Thīna-middha*) to escape it.

The Solution: Nikkama Dhātu is the grinding, steadfast pressure required to maintain focus when the thrill is gone. It is the courage to guard a fading objeject without demanding entertainment.

NotebookLM

Stage III: Parakkama Dhātu (The Overcoming Effort)



The Autonomous Surge: If the meditator survives the grinding plateau, a profound shift occurs. The mind unifies, and the effort becomes self-sustaining.

The Runner's High: Like a track athlete exhausted on lap 14 of 15. When they see the final lap marker, a 'bonus' surge of energy floods their system. Pain vanishes, replaced by momentum.

Result: The object of meditation becomes hyper-clear, and minor hindrances shatter on contact.

NotebookLM

The Anatomy of a Hindrance (Nīvarana)

1. The Guard Sleeps: Effort is relaxed; a micro-distraction enters.

2. The Thieves Enter: Minor frustrations and sensual desires flood the mind (The Unguarded House).

3. The Heavy Fog: Thīna-middha (Sloth and Torpor) takes over. The mind becomes numb and cold.

4. The Poison of Doubt: The practitioner questions the method, the teacher, and themselves.

5. Total Collapse: Mindfulness shatters; the session becomes m
daydreaming.

The moment Viriya is abandoned, the fortress falls to the thieves of hindrance.

NotebookLM

The Choice of Courage: Awakening the Inner Lion

The Hesitant Squire (The Defeated Mind)

Complains about mosquito bites, minor backaches, the temperature, and the unfairness of the struggle. Removes itself from the battle over trivialities.

The Lion-Hearted (Sīha)

Faces the mind's agonizing illusions and physical discomfort with unwavering resolve. Adopts the mindset of a legendary hero facing execution without a single tear.

Remove "I can't" from the vocabulary. True Viriya requires stripping away self-pity.

NotebookLM

The Arc of the Inner Warrior

1. The Armory: Equipping Sati (Mindfulness) & Dhamma Vicaya (Investigation).
Selecting the essential tools for the mental quest.

2. The Shoreline: Launching the boat into the waves.
Taking the initial decisive action into practice.

3. The First Ascent: Ārambha Dhātu (Breaking inertia).
Overcoming the initial resistance and beginning the climb.

4. The Long Watch: Nikkama Dhātu (Enduring the fading moon/boredom).
Sustaining effort through periods of monotony and dullness.

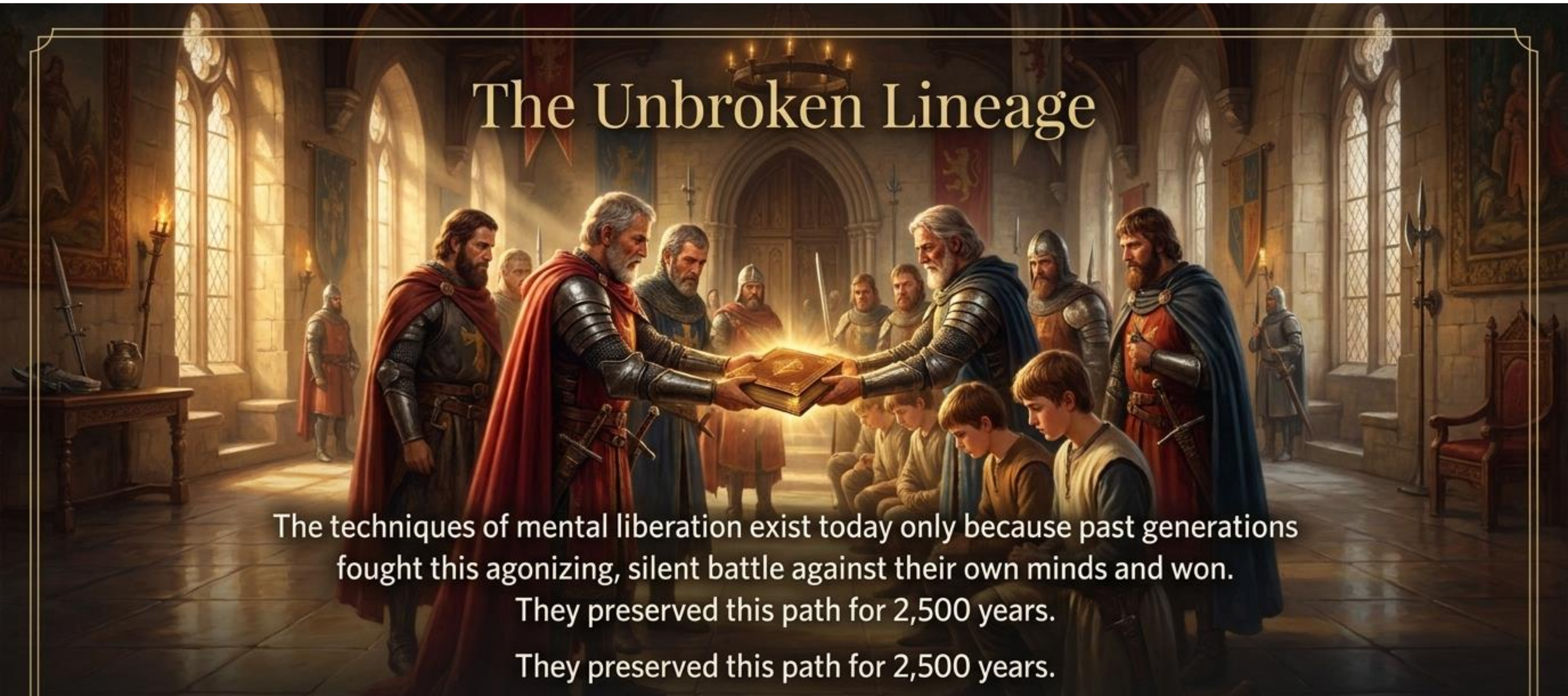
5. The Final Charge: Parakkama Dhātu (The autonomous surge).
Momentum builds into a self-sustaining, powerful advance.

6. The Citadel: Samadhi (Unification) & Vipassana (Clear insight).
Reaching the summit of unified mind and clear understanding.

> Energy is not a static state. It is a dynamic progression that must be continually adapted as the landscape of the mind changes.

NotebookLM

The Unbroken Lineage



The techniques of mental liberation exist today only because past generations fought this agonizing, silent battle against their own minds and won.
They preserved this path for 2,500 years.

They preserved this path for 2,500 years.

To practice Viriya is to take your rightful place in an unbroken lineage of inner warriors. Stand firm. Brace the mind. Honor the lineage.

NotebookLM

වීරිය සම්බොජ්ඣංගය:
මනසේ මහා සටන
සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන්හි
නොසැලෙන බලවේගය හඳුනාගැනීම.
යෝගාවචරයාගේ අභ්‍යන්තර
චාරිකාව පිළිබඳ විවරණයක්.
NotebookLM

බොජ්ඣංග ධර්මයන්ගේ සුසංයෝගය

විරිය සම්බොජ්ඣංගය
ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංගය
(අරමුණෙහි නාම-රූප ස්වභාවය
නුවණින් වෙන් කොට හඳුනාගැනීම)
සති සම්බොජ්ඣංගය
(පදනම සකස් කිරීම / පිහිටවීම)
සතිය මගින් ඉදිරිපත් කරන අරමුණ, ධම්ම විචය මගින් විමසා බලන විට, එම ක්‍රියාවලිය නොසැලී ඉදිරියට ගෙනයන්නේ විරිය සම්බොජ්ඣංගයයි. විරිය නොමැති වූ විට විමර්ශනය වියළී යයි.

NotebookLM

සත්තිස් බෝධි පාක්ෂික ධර්මයන්හි විරියයේ පැතිරීම

විරිය (ස්ථාන 9 කදී හමුවේ)

සතර සම්‍යක් ප්‍රධාන, සතර ඉද්ධිපාද, පංච ඉන්ද්‍රිය, පංච බල, බොජ්ඣංග, ආර්ය අෂ්ඨාංගික මාර්ගය.

සතිය (ස්ථාන 8 කදී හමුවේ)

විර්යානං භාවෝ විරියෝ - විරියවන්තයින්ගේ නොපසුබසින ස්වභාවය.
යෝගාවචර ජීවිතය සජීවීව පවත්වා ගැනීමට ඇති ප්‍රධානතම ආයුධය මෙයයි.

NotebookLM

උත්සාහ ලක්ඛණය: ලෝක ප්‍රවාහයට එරෙහිව යාම

1 **සාමාන්‍ය සමාජය**

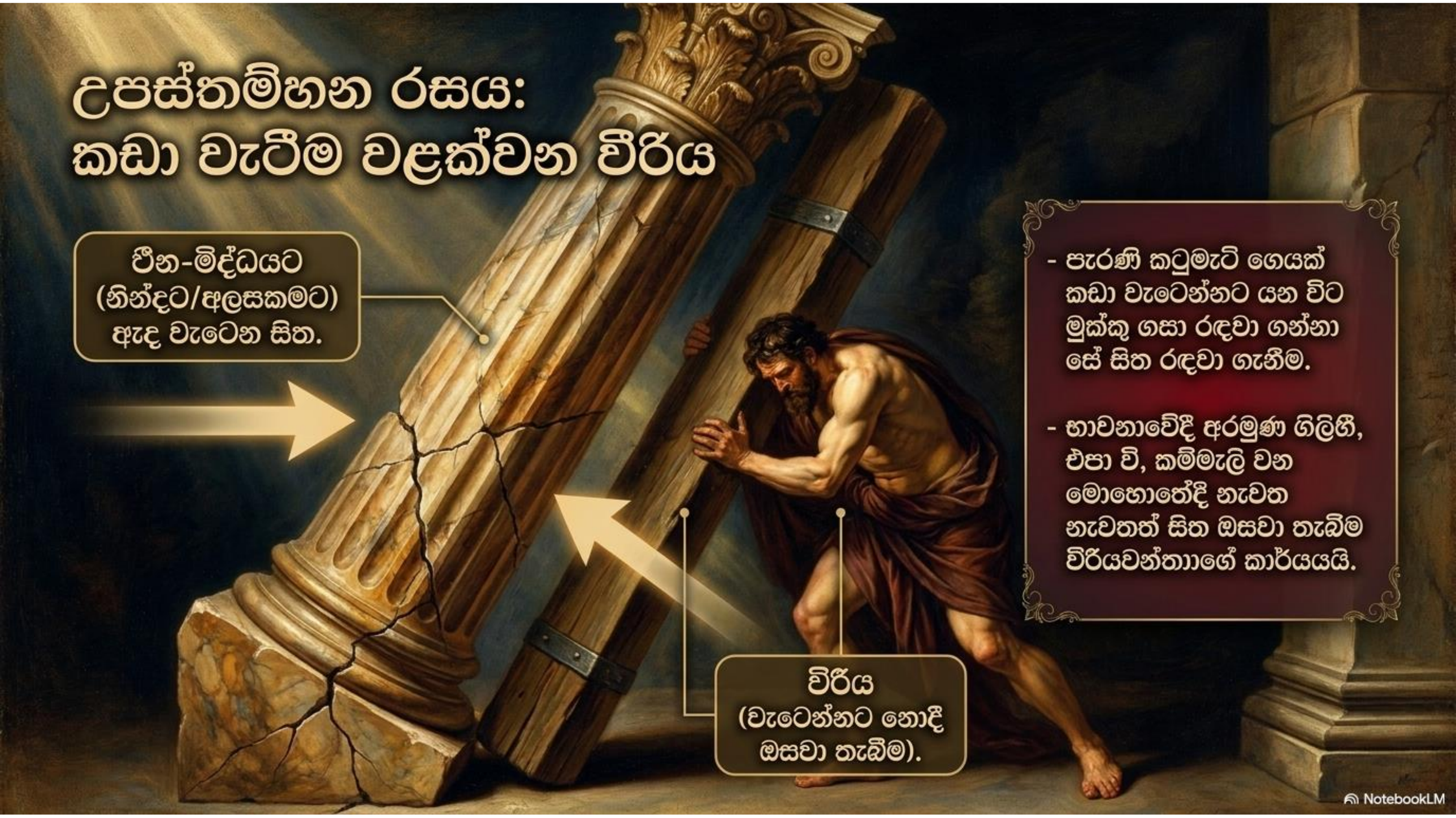
පහළට ගලන ගඟක් දිගේ පීනන පිරිසක් වැනිය.

2 **යෝගාවචරයා**

යනු ගඟේ ඉහළට, සැඩ පහරට එරෙහිව පීනන පුද්ගලයෙකි.

"බාධක සහ කරදර පැමිණෙන විට, ආයාසකර ලෙස සහ අධිෂ්ඨානපූර්වකව තම අරමුණෙහි පිහිටීම උත්සාහයේ මූලික ලක්ෂණයයි. මෙය කිසිවිටෙකත් ඉබේ පහළ වන්නක් නොවේ."

NotebookLM


උපස්තම්භන රසය:
කඩා වැටීම වළක්වන වීරිය
ථීන-මිද්ධයට
(නින්දට/අලසකමට)
ඇද වැටෙන සිත.
- පැරණි කටුමැටි ගෙයක් කඩා වැටෙන්නට යන විට මුක්කු ගසා රඳවා ගන්නා සේ සිත රඳවා ගැනීම.
- භාවනාවේදී අරමුණ ගිලිහී, එපා වී, කම්මැලි වන මොහොතේදී නැවත නැවතත් සිත ඔසවා තැබීම වීරියවන්තයාගේ කාර්යයයි.
වීරිය
(වැටෙන්නට නොදී ඔසවා තැබීම).
NotebookLM

යෝගාවචර කාණ්ඩ: ඔබ අයත් වන්නේ කුමන කාණ්ඩයටද?

උත්සාහය	සන්නිවේදන හැකියාව - ගුරුවරයාට අත්දැකීම් පැවසීම	
	ඉහළ	පහළ
ඉහළ	ප්‍රතිඵල ලබන්නා. අත්දැකීම් මනාව පවසයි, ගුරු උපදෙස් මත සෘජුව ඉදිරියට යයි.	අන්ධකාරයේ ගමන් කරන්නා. වීර්යය ඇතත්, අත්දැකීම් විස්තර කිරීමට නොදන්නා බැවින් අතරමං වේ.
පහළ	කපටි කුසීතයා. භාවනා නොකර පොතේ දැනුමෙන් ගුරුවරයා රැවටීමට උත්සාහ කරයි (ගැරඩියා කටුස්සා ගිලින්නා සේ).	භාවනා මාර්ගයෙන් ගිලිහුණු පුද්ගලයා.

NotebookLM

ආයෝජනය සහ ප්‍රතිලාභ: මූලික දුෂ්කරතා තේරුම් ගැනීම

- ආර්ථික විද්‍යාවේ මූලික නියමයක් සේ, භාවනාවේ මුල් පියවරවලදී ආන්තික ආයෝජනයට සාපේක්ෂව ලැබෙන ප්‍රතිලාභ ඉතා අල්පය.

- කාලය, ධනය, සහ ශ්‍රමය අතිශයින් වැය වුවද සමාධියක් හටගන්නේ බොහෝ ප්‍රමාද වී ය. මෙය පරාජයක් හෝ වරදක් නොවේ; එය මාර්ගයේ ස්වභාවයයි.

NotebookLM

ත්‍රිවිධ වීර්ය අවස්ථා:
මනසේ අභ්‍යවකාශ ගමන
පරක්කම ධාතු -
ඉලක්කය කරා ඇදී යාම.
නික්කම ධාතු -
නීරස කලාපය පසු කිරීම.
ආරම්භ ධාතු -
ගුරුත්වාකර්ෂණයෙන් මිදීම.
මෙම තත්ත්වයන් තුන නිවැරදිව හඳුනා නොගතහොත්, යෝගාවරයාගේ වීර්යය
මහා ගංගාවක් වැලිකතරකට ගලා ගොස් සිඳී යන්නාක් මෙන් විනාශ වී යයි.
NotebookLM

අදියර 1: ආරම්භ ධාතු (අභියෝගයට මුහුණ දීම)

දළ රළ පෙළක් මැදින් ඔරුවක් මුහුදට දමන්නා සේ, නීවරණ (කෙලෙස්, වේදනා, ශබ්ද) රළ පහර මැදින් සිත අරමුණට යොමු කිරීම.

අඩි සිය ගණනක් උස රොකට්ටුවක් පොළොවේ ගුරුත්වාකර්ෂණයෙන් මිදීමට මුල් සැතපුම් 6 තුළදී එහි විශාලතම ඉන්ධන ප්‍රමාණය දවා හරියි.

අරමුණට මුහුණට මුහුණ දී හිත යොමු කිරීම ආරම්භක අවස්ථාවේ ඇති විශාලතම සටනය.
බාධක දෙස හැරී බැලුවහොත් අරමුණ කුඩා වී බාධකය විශාල වේ.

NotebookLM

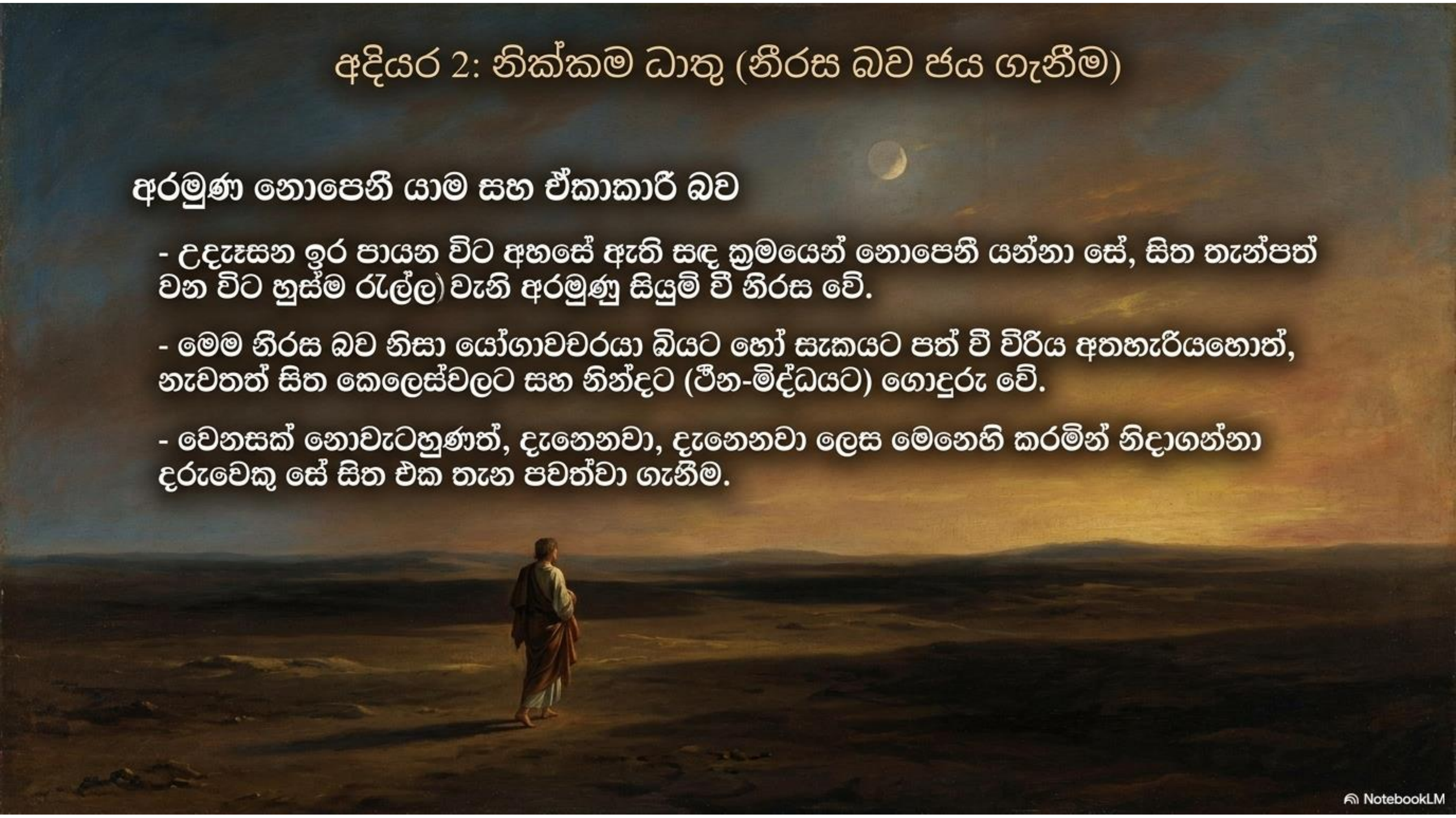
අදියර 2: නික්කම ධාතු (නීරස බව ජය ගැනීම)

අරමුණ නොපෙනී යාම සහ ඒකාකාරී බව

- උදෑසන ඉර පායන විට අහසේ ඇති සඳ ක්‍රමයෙන් නොපෙනී යන්නා සේ, සිත තැන්පත් වන විට හුස්ම රැල්ල වැනි අරමුණු සියුම් වී නිරස වේ.

- මෙම නිරස බව නිසා යෝගාවචරයා බියට හෝ සැකයට පත් වී විරිය අතහැරියහොත්, නැවතත් සිත කෙලෙස්වලට සහ නින්දට (ථීන-මිද්ධයට) ගොදුරු වේ.

- වෙනසක් නොවැටහුණත්, දැනෙනවා, දැනෙනවා ලෙස මෙනෙහි කරමින් නිදාගන්නා දරුවෙකු සේ සිත එක තැන පවත්වා ගැනීම.



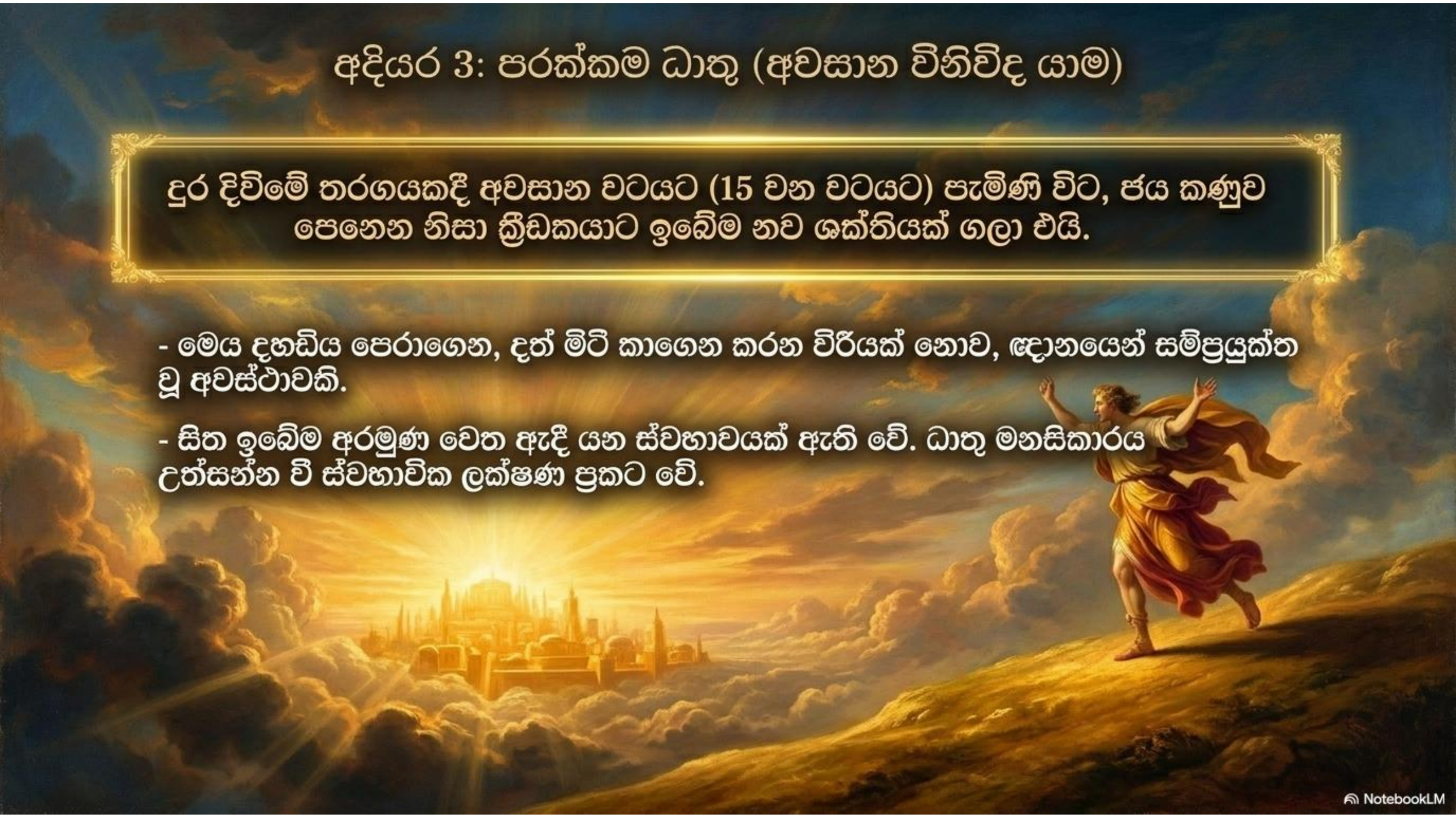
NotebookLM

අදියර 3: පරක්කම ධාතු (අවසාන විනිවිද යාම)

දුර දිවීමේ තරගයකදී අවසාන වටයට (15 වන වටයට) පැමිණි විට, ජය කණුව පෙනෙන නිසා ක්‍රීඩකයාට ඉබේම නව ශක්තියක් ගලා එයි.

- මෙය දහඩිය පෙරාගෙන, දත් මිටි කාගෙන කරන විරියක් නොව, ඥානයෙන් සම්ප්‍රයුක්ත වූ අවස්ථාවකි.

- සිත ඉබේම අරමුණ වෙත ඇදී යන ස්වභාවයක් ඇති වේ. ධාතු මනසිකාරය උත්සන්න වී ස්වභාවික ලක්ෂණ ප්‍රකට වේ.



NotebookLM

වීරියයේ ගෘහනිර්මාණ ශිල්පය: අවස්ථා තුන සැසඳීම

අදියර	මූලික අභියෝගය	උපමාව	අවශ්‍ය ක්‍රියාමාර්ගය
ආරම්භ ධාතු	නීවරණ සහ බාහිර බාධා	රොකට්ටුව පොළොවෙන් එසවීම / රළ බිඳගෙන ඔරුව දැමීම	අරමුණට මුහුණට මුහුණ දී දැඩිව මෙනෙහි කිරීම.
නික්කම ධාතු	අරමුණ නීරස වීම සහ ඒකාකාරී බව	දහවල් අහසේ සඳ දෙස බලා සිටීම	එපා වුවද අත් නොහැර, සිත නින්දට වැටෙන්නට නොදී රඳවා ගැනීම.
පරක්කම ධාතු	අරමුණු ශූන්‍ය වීම / අතුරුදහන් වූවා සේ දැනීම	තරඟයේ අවසන් වටය / හඳට යවන අවසන් රොකට්ටුව	බිය හෝ සැක නොමැතිව, ඥානයෙන් යුතුව ධාරාවට ඉඩ දීම.

NotebookLM

අසංසීදන රසය:
කවදාවත් පසු නොබසින ගතිය

මහා සාගරය කිසිවිටෙකත් මළකුණක් තබා නොගනී. එය රළ පහරින් තල්ලු කර වෙරළටම ගෙනැවිත් දමයි.

- විරියවන්තයාගේ සිතද එසේමය. යම් කෙලෙස් අරමුණක් සිතට පැමිණියහොත්, විරිය විසින් එය අඟටම තල්ලු කර විනාශ කර දමයි.

- පසුබෑමකින් තොරව අවසාන නිර්ධාව දක්වාම රැල්ල පවත්වා ගැනීම මෙහි ප්‍රතිඵලයයි. යම් තැනක භාවනාව නතර වුවහොත්, එහි තේරුම එතනෙ විරිය ක්‍රියාත්මක වී නොමැති බවයි.

NotebookLM

සාක්බී සිංහ: බිය නොවන වීරවරයාගේ මානසිකත්වය

මද්දුම බණ්ඩාරගේ ශ්‍රේෂ්ඨත්වය

බියෙන් අම්මාගේ සාරි පොටේ එල්ලී අඬනවා වෙනුවට, අයියේ මම මැරෙන හැටි පෙන්වන්නම් කියා ඉදිරිපත් වූයේ දරාගත නොහැකි වීරියකිනි.

මාරයා වැඩට ගැනීම

- විපස්සනාවට මාර බලවේග නැත. එන ඕනෑම බාධාවක් අරමුණක් බවට හරවා ජයගත හැක.
- මැසිවිලි නැගීම (බෑ, අමාරුයි) නවතා, අභියෝගයට මුහුණ දෙන්න.

NotebookLM

අසුරු සැනක වීරිය: අප්‍රමාණ වටිනාකම

අසුරු සැනක් ගහන ප්‍රමාණයක් හෝ එක හුස්ම රැල්ලක් සිහියෙන් මෙනෙහි කරන්නේ නම්, ඔබ සසුනට ණය නැත.

- අතිශය දුර්ලභ වූ මේ මනුෂ්‍ය ආත්ම භාවයේදී, බාධක හමුවේ බ, යන වචනය ශබ්දකෝෂයෙන් ඉවත් කරන්න.

- තමන්ටත්, සබ්‍රහ්මචාරීන් වහන්සේලාටත් නොසැලෙන කැඩපතක් වී, අසංසීදන වීරියෙන් යුතුව නිවන දක්වාම ගමන් කරන්න.

NotebookLM

THE PATH OF UNWAVERING MINDFULNESS:
A GUIDE TO MEDITATIVE DILIGENCE

SITTING MEDITATION (PARYANKA)

IDENTIFYING THE ANCHOR:
Investigate whether you feel the breath more clearly at the tip of the nose or through the rising and falling of the abdomen.

BREATH AWARENESS:
Focus untirely an inhaistion it axhelation, treating each as a dieiloat event, ignoving the rast.

OVERCOMING OBSTACLES:
Observe thoughts, sounds, physical pain without fighting or suppressing.

Pyramid Posture
(Sukhasana or Virasana)

THE FOUNDATION OF PRACTICE

THE 10 DAY COMMITMENT
Dedicated 10 days, ideall, 1E·10 houss dally farnel yeactice

VIRTUE (SEELA) IS THE PROTECTIVE BASE
Protect the purily you have; assential atalfarin for Sematha & Vipassane.

APPAMADA (Heedfulness):
The "assence" of the Boddhe's teaching—canstant diligence to be applied to araky waking houi.

WALKING MEDITATION (SAKMAN)

ESTABLISHING THE PATH: Choose a path (40-30 ft), stand still in ground, then walk at a natural pace

EFFORT VS. TRANQUILITY:
More active effert (Virlyo) & physical energy.

FOCUS ON THE LOWER BODY:
Focus on consations, weight, & movement of the feat.

HAND AND EYE PLACEMENT:
Keep upper body still, keep eyes saxt down about 5.¾ foat ahead.

MINDFULNESS IN DAILY ACTION

THE "HERE AND NOW" RULE:
Total mindfulness—being 100% present in the current moment.

SILENCE AS MEDITATION:
Practizing "Niassdde" (cilense) is a major form; licidn to sounds, don't disturh others

CONTINUITY OF AWARENESS:
Success is found when mindfulness is eosded from the hall to daily tesks.

EFFICIENCY OF ENERGY:
Maintain silence & clow movements to preserve mental strength for insight.

DAILY SCHEDULE

FORMAL PRACTICE:
12 - 14 Hours

PERSONAL CARE:
Washing, eating, chores performed mindfully

GROUP DISCUSSION:
Regular times for "Ramatan" purification"

PERSONAL PRACTICE:
12 - 14 Hours

SLEEP:
4 - 6 Hours

NotebookLM

නොසැලෙන සිහියෙන් යුත් භාවනා පිළිවෙත

පදනම සහ සූදානම

සීලය - සාර්ථකත්වයේ පදනම

සීලය මනාකොට රැකගැසීම සමථ සහ විපස්සනා භාවනා වර්ධනය කර ගැනීමට අකනවැය වේ.

අසුමාදී භාවය (Appamada)

මුළු බැඩසටනන සුරාම සිහියෙන් හා අඩධානයෙන් යුතුව කටයුතු කිරීම බුද්ධ ශාසනයේ හරයයි.

"මම දැන් මෙතන" මානසිකත්වය

අතීතය හෝ අනාගතය ගැන නොසිතා සැම මොහොතම වර්තමානය තුළ ජීවන් විමට පුරුදු විම.

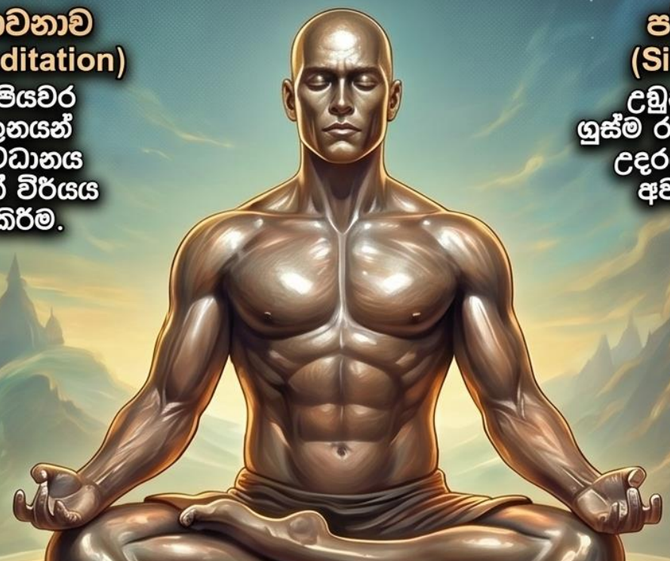
ප්‍රායෝගික භාවනා ක්‍රමවේදය

සක්මන් භාවනාව (Walking Meditation)

පියවරෙන් පියවර කකුලේ වලනයන් කෙරෙනි අවධානය යොමු කරමින් විර්යය වර්ධනය කිරීම.

පර්යංක භාවනාව (Sitting Meditation)

උඛුනය සැපුව තබාගෙන ගුස්ම රැල්ල (ආනාපානසති) නෝ උදරයේ වලනයන් කෙරෙනි අවධානය යොමු කිරීම.



බාධා සඳුනා ගැනීම

භාවනාවේදී ඇතිවක පිතුවිදී, ගඩිද තහ වේදනා බාධාවත් කර නොගෙන ඒවායේ ස්වභාවය අවබෝධ කර ගැහිම.

දෛනික කාලසටහන පිළිබඳ දළ විශ්ලේෂණයක්

භාවනාව (සක්මන් හා පර්යංක)
පැය 12 - 14

නින්ද සඳහා
පැය 4 - 6

දානය සහ අනෙකුත් කටයුතු
ඉතිරි කාලය

NotebookLM

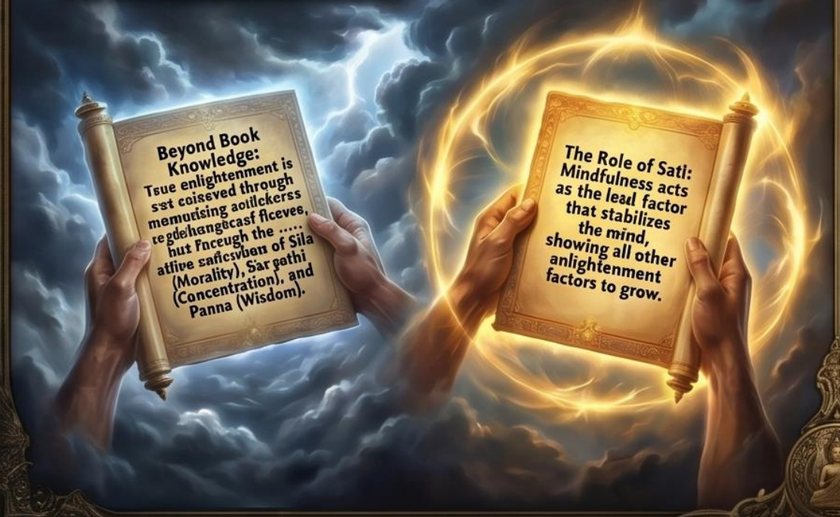
THE HEROIC PATH TO AWAKENING: MASTERING SATI SAMBOJJHANGA

THE FOUNDATION OF THE TOOLKIT

The Bojjhanga Toolkit: A complete set of mental 'tools' or factors required for a practitioner to achieve the supreme goal of understanding the Four Noble Truths.

Beyond Book Knowledge:
True enlightenment is not achieved through memorizing scriptures or philosophical debate, but through the active cultivation of Sila (Morality), Samadhi (Concentration), and Panna (Wisdom).

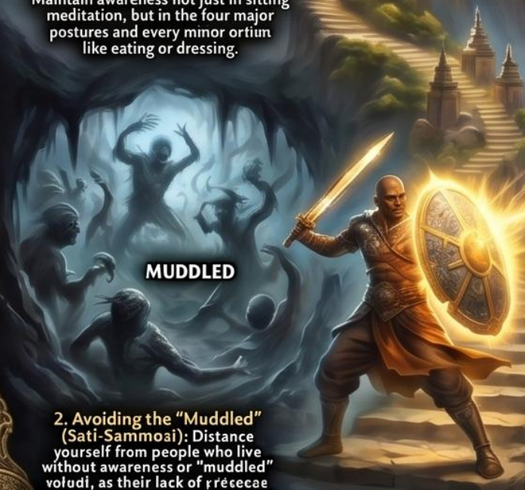
The Role of Sati:
Mindfulness acts as the lead factor that stabilizes the mind, allowing all other enlightenment factors to grow.



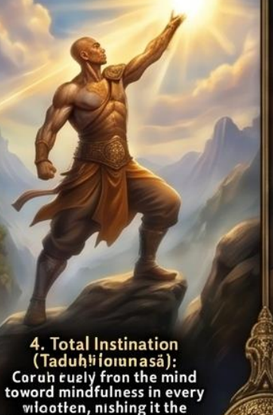
FOUR METHODS TO STABILIZE MINDFULNESS

1. Mindfulness in All Movements (Sampajanna):
Maintain awareness not just in sitting meditation, but in the four major postures and every minor ortium like eating or dressing.

3. Scoking Mindful Company:
Ascoiaire with those who haid esteidnised mindfulnge, their syssonce saudice a anitost slwavrnes, or resonance that supports your own growth.

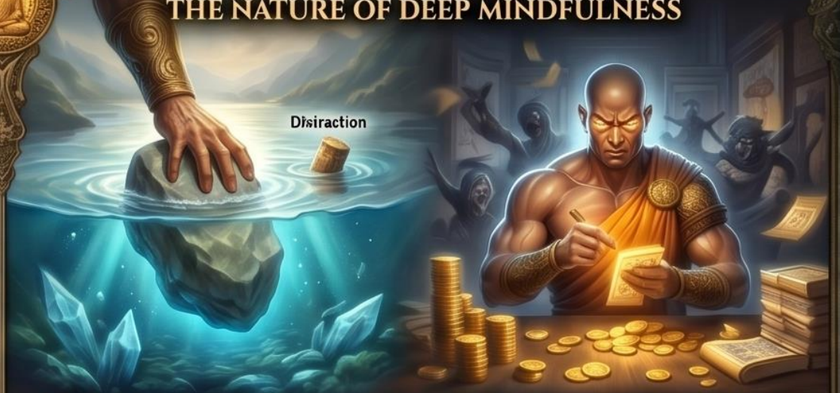


2. Avoiding the "Muddled" (Sati-Sammosa): Distance yourself from people who live without awareness or "muddled" voludi, as their lack of rrescede can be as disruptive as mosquitoes or leeches to your practice.



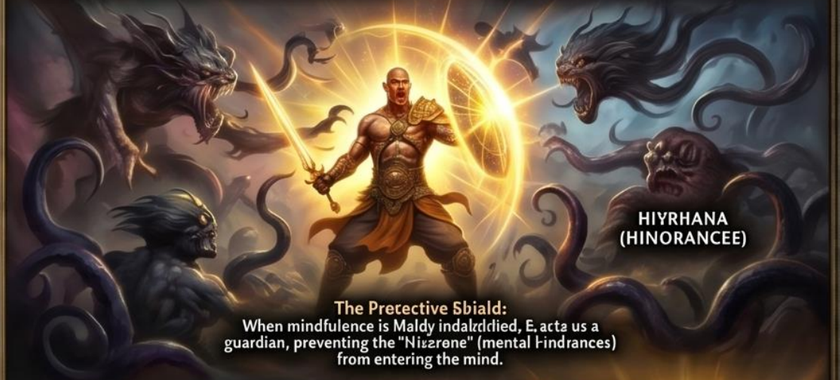
4. Total Instination (Taduhtiounasā):
Coruh eueiy from the mind toword mindfulness in every wlootten, nishing it the primary onparation of your daily tfe.

THE NATURE OF DEEP MINDFULNESS



Sinking Like a Stone: Unlike a cork that bobs on the surface, deep mindfulness is like a stone that sinks to the bottom, Ihbt noernailng itself in the meditation object (like the breath) to understand its true nature.

The Bank Teller's Focus: Just as a teller counting a large sum of money ignores everything else to couid ewor, the practitioner must 'face the object' (Vishayabhimukha) with 100% devotion.



The Protective Shiald:
When mindfulence is Maldy indaldidied, E acts us a guardian, preventing the "Nizerone" (mental Hindrances) from entering the mind.

THE PROGRESSION OF PRACTICE

Learning the Mental Alphabet:
Beginners use "lieating" or watius" (like saying "breathing in, breathing out") similar to a child using a sand-board to learn letters before they can read fluently.

Transitioning to Subtle Awareness: As canycreraties desgons, tiwe "isheiz" fulf cous, and the practitioner mores tivin wahen searshs fenen to experiencing noce nihcations or uenaation.

Reaching the Stage of Independence: Eventually, the practitioner ugios the strength to practice alone, no longer oaneiie constant guidance, as mindfulness becomes a self-sustaining factor of enlightenment.

NotebookLM

බොජ්ඣංග: ප්‍රායෝගික අවබෝධය සඳහා මග
(Bojjhanga: The Path to Practical Realization)

බොජ්ඣංග යනු කුමක්ද?

අවබෝධයට අවශ්‍ය අංගයන්

‘බෝධි’ (අවබෝධය) ලබා ගැබීම සඳහා අවශ්‍ය කරන හේතු හාවිත හෝ උපකරණ තවීටලය බොජ්ඣංග කම් වේ.

සත්තිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන්හි කොටසකි

තිවන ගරා යන ගමනේදි යෝහාවචරයෙතුතේ ගමන් මල්ලේ තිබින සුතු අතවේනෙ ප්‍රායෝධින ධර්ම කොටිඒාගයකි

ප්‍රායෝගික අන්දැකීමක් මිස පොතේ දැනුමක් නොවේ

මෙය කටපාඩම් කිවීබෙන් කෝ කර්ක කිවීඛෙන් ලබාගත්තා දැනුමකට වඩා එකා හිය, තාවනාවෙන් ලැබිය යුතු ප්‍රතකේෂ අවබෝධයකි

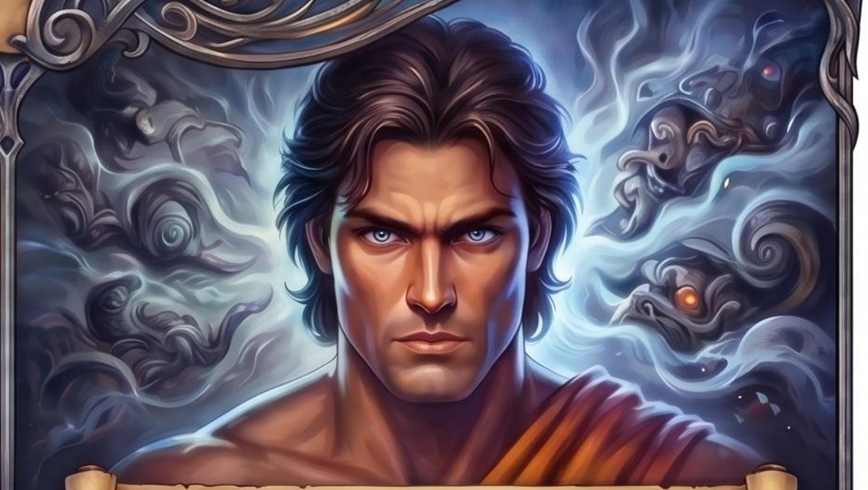
සති සම්බොජ්ඣංගය වර්ධනය කරන මග

සියලු ඉරියව්වලදී සිනිය පවත්වා ගැනීම

වානී වි සිඩින විව පඹණන් කොව ඇවිදීම, සිවගෙන සිටීම සහ නිදා ගැනීම වැනි සැම අඩු ඉරියව්වකදීම සිනිය (සම්පස්ඤ්ඤය) පවින්වා ගන යුතුය

කළ්‍යාණ මිතු ඇසුර සහ හුදකලාව

සිනියෙන් කොර සුද්කලයන් (සති සම්බෝසාව සනින) ඇසුරෙන් ඉවන් වි, සිනියෙන් යුත්න සුද්කලයන් ඇසුරු තිරිම නා ගස්-හොළ සනින නිතල පරිකරගත විනිති උපකාරි වේ



අරමුණට 100% ක් මුහුණ දීම

අනෙතුන් බානිර අරමුණු අඹනන කර, කෝඨානක් කාවනා අරමුණ (උදා: ආන්වාත වුන්වාසයා තුළ නින සම්පුරිණයෙන් කිදා බැඟපවිම නතියේ ලක්ෂණයයි

THE ALCHEMY OF TRUTH:
MASTERING DHAMMA VICAYA
(INVESTIGATION OF PHENOMENA)

THE STARTING GROUND (SATI)

Seti- Preparing the Field
Before ıveestrgehun, mindfulness stabilizes the mind, like a spectator by a river.

The Gatoway of Breath
The breath serves as the laboratory, practitioners observe transition from leng to shart breaths.

Neutral Observation
True investigation requires leaking at things "as they are" without adding "polich" or exaggeration driven by craving, viewe, or pride.

② PHASE 1 - SPECIFIC INVESTIGATION (PACHCHA LAKKHANA)

Distinguishing Mind and Matter
The mind sspɑrates mental states (Name) inent physical sensations (Ruos), recognizing them as distinct elements.

Earth
(honliress/weight)

Air
(urolion/vibration)

Water
(cohesion)

Fire
(heat/cold)

Decoding the Elements
Instead of just "breathing," the mind perceives the interplay of the four elements"

Recognizing Individual Traits
Every sensation is expanned for its ul·loau "vignatare," such as how all in braath faste fundamentally different from an out-breath.

③ PHASE 2 - UNIVERSAL RECOGNITION (SAMANYA LAKKHANA)

From Specifics to Universals
After saaing differences, the mind sees their shared nature: they all arere, dispias thert neirvo, and vavish.

This is the "Common Characteristic"—the realization that whether it is heat, motion, or thought, the pattern of instability and lack of "self" is identical.

The Porridge Analogy
Like riss and water boliing into a single porridge, the disduct boundanes between different phelvonenn begin to dissolzs into a cingular understanding of reality.

④ NAVIGATING THE "TURBULENCE" OF INSIGHT

The Airplane Transition
Like a plane taking off, the transition to deep to·th causen "vibration" as the ego loses its grip on familiar things.

Overcoming Boredom (Nirasa)
When the "excitement" of variety disappears into universal truths, the practitioner must use "Dhamma tire" (The Essence of Dhamma) to stay motivated.

Dispelling Doubt (Visikiccho)
Continuous, uatiretion investigation aole as a hgld that removes the darkness of doubt, allowing the practitioner to see that os "magical" forces ate of work—only natural laws.

CULTIVATING THE INVESTIGATIVE MIND

Consult the Wise
Engage in deep Dhamma dndbtreoms end ask questions to clarity complex mental states.

Internal & External Purity
Maintain ciesoliness of body and environment to provect unnexoncary mental oietractions and physical discomfort.

Association is Key
Surround yourself with wise, investigative people and distamic yourself from those who are distiscted or supefficial.

NotebookLM

ධම්ම විචය සම්බොජ්ඣංගය: ප්‍රඥාව කරා යන මංපෙත

ධම්ම විචය යනු කුමක්ද?

නාම-රූප ධර්ම විමර්ශනය

තම සන්තානය තුළ පවතින නාම සහ රූප වර්මයක් හුවණින් විමසා බැලීම මෙමින් අදහස් වේ.

ස්විභාවයේ සත්‍යය දැකීම

සංස්කාරයන්ගේ ආවේණික ලක්ෂණ සහ ඒවායේ ඇති අනිත්‍ය, දුක්ඛ, අනාත්ම ස්වභාවය ප්‍රත්‍යක්ෂව වටහා ගැනීමයි.

විචිකිච්ඡාව (සැකය) දුරු කිරීම

ධර්මනාධයක් මිළිමඳ ඇගිවන සැකාදිලි අවබෝධය තුළින් පන්නානය තුල පවිමන සැකය පන අඟ්ධකාරය දුරු වේ.

ප්‍රායෝගිකව වර්ධනය කරන මග

සතිය (Mindfulness) පදනම් කර ගැකීම

සංස්කාරයන් වෙනස් කිරීමට උත්සාහ නොකර. ගලා පස ගමක් දෙස බලන්නාන් මෙන් ඇති සැටියෙන් බලා සිටීම.

ප්‍රඥාවන්තයන්ගේ ඇසුර සත සාතවිජාව

ගැඹුරු ධර්ම තරුණු විමර්ශීම, ප්‍රශ්න අංකිම සත කල්‍යාණ මිත්‍රයන් ඇසුරු කිරීම මෙයට අත්‍යවශ්‍ය වේ.

ආනාපානසතිය තුළින් අවබෝධය

ආශ්වාස-ප්‍රශ්වාසයන්හි මුල, මැද, අග සහ ඒවායේ ධාතු ස්වභාවයන් වෙන් වෙන් වශයෙන් කලුනා ගැබම.

NotebookLM

THE ENGINE OF AWAKENING:
MASTERING VIRIYA
(THE FACTOR OF EFFORT)

THE ENGINE OF ENLIGHTENMENT
Viriya powers investigation of mental & physical phenomens, preventing dry practice.

A PILLAR OF THE 57 FACTORS
Mentioned in nine places within 37 Factors of Enlightenment, more than almost any other mental quality.

THE QUALITY OF "PROPPING UP" (UPASTAMBHANA)
Like a support beam holding up a collapsing house, prevents mind from folling into negativity.

PHASE 1: ARABBHA DHATU (The Initial Launch)
Massive burst of energy to overcome 'gravity' of worldly habits & hindrances.

Like a rocket leaving Earth's atmosphere.

HEROIC MINDSET
"PATIENCE IS NIRVANA"
In face of pain or boredom, remain "unshakeable," refusing self-pity or anger.

BEYOND "PASSIVE" THINKING
Enlightenment requires active, heroic investment of time, wealth, and physical energy.

PHASE 2: NIKKAMA DHATU (Sustaining Momentum)
Effort to continue when practice feels 'tasteless' or excitement fodes.

Rowing relentlessly through mid-occan waves.

PHASE 3: PARAKKAMA DHATU (The Final Surge)
Perfected effort; seeing task through to very end, refusing to look back or give up.

THE MARK OF A "SAKYAN LION"
Those who face meditation struggle with courage of a hero, moving forward without fear of "Mara".

NotebookLM

වීර්ය සම්බොජ්ංගය: නොසැලෙන ගමනක මහා ශක්තිය

වීර්යයේ මූලික ලක්ෂණ සන ස්වතාවය

උත්සාහ ලක්ෂණය සන උපස්තම්තත රසය

වීර්යය යසු පරාජය කොවි ඉදිර්යවම යන උත්සාහයත්, වෑටෙත්තට යන සිත බසඩා තමන ශක්තියත් වේ.

සත්කිස් බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන්ති ප්‍රමුඛතාවය

වීර්යය කම් වෛනෂිකය බෝධිපාක්ෂික ධර්මයන්ති ජ්ටාක 9ක හැදහන් වක වබාන් කිරණාන්පිත බලවේගයකි.

මැද්දුම බණ්ඩාර විරග්වය

ඩියවී අවන 'ලොන මණ්ඩලා' කොඩි, මරණය කමුවේ සවා කොසැලි සිටි මැද්දුම බණ්ඩාරයත් තෙන් වීර්ය වැබිය යුතුය.

ආරම්භ ධාතු: ගමන ආරම්භ කිර්ම

රොකට්ටුවක් සොළොවෙන් ඉහළට එසවීමට දරන මහා බලය මෙන්, මුල් කෙලෙස් බාධක බිඳගෙන තාවතාව ඇරබීමයි.

තික්කම ධාතු: නොකඩවා පවත්වා ගැනීම

ගමන අතරමගදී දැනෙන තිරස බව සක කම්මැලිකම පරදා අසඟෙන (පසුනොබසින) වීර්යයෙන් ඉදිර්යට යාමයි.

පරක්කම ධාගු: අවසාන ජයග්‍රහණය දක්වා මෙහෙයවීම

ජය හණුව පෙනෙන ක්‍රිවකයෙකු මෙන්, ඉතිරි ගියපු ශක්තිය යොදා තාවනාවේ උච්චනම එල ලබාගැනීමයි.

NotebookLM